وإنك لعلى خلق عظيم

مشروع
الابن البطل



رضا المصري



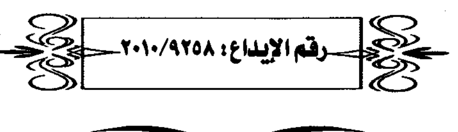
الأقلام الهادفة



بطاقة الفهرسة
فهرسة أثناء النشر إعداد الهيئة المصرية العامة
لدار الكتب والوثائق القومية
إدارة الشئون الفنية

المصري ، رضا.
مشروع الابن البطل/ رضا المصري.
-ط١ - القاهرة: الأقلام الهادفة للنشر والتوزيع ، ٢٠١٠ م .
١٨٤ ص ؛ ٢٤ سم.
١ - الأطفال - تربية.
أ- العنوان ٦٤٩,١

رقم الإيداع: ٢٠١٠/٩٢٥٨



للنشر والتوزيع
ت: ٠١٢٤٤٤٥٧٤٤ - ٠١٠١٠٤٨٠٧٢ (٠٠٢)

دار الفضيلة
للنشر والتوزيع والتصدير

الإدارة: القاهرة - ٨ شارع عبد القاهر الجرجاني
مدينة نصر - ت: ٢٢٧١٣٨٦٥ - فاكس: ٢٢٧١٣٨٧٥
المكتبة: ٧ شارع الجمهورية - عابدين - القاهرة - ت: ٢٣٩٠٩٢٣١
الإمارات: دبي - ديرة . ص ب ١٥٧٦٥ - ت: ٢٦٥٧٢١١ - فاكس: ٢٦٥٧٢١٢

المقدمــــــــة

إن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا وسيئات أعمالنـا، من يهدِه الله فلا مضل له ومن يضلل فلا هادى له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأن محمدًا عبده ورسوله، وبعد.

نداء إلى المصلحين

هذا نداء إلى المصلحين أن يصرفوا قدرًا عظيمًا من الجهد في توجيـه الآبـاء إلى الأسـاليب العلمية الصحيحة لتربيـة أولادهـم في شـتى مراحـل نمـوهم لكـي يشـبوا أصـحاء نفسـيًّا واجتماعيًّا وعقليًّا ... إلخ، وإلا فما أفدح الخسائر التي تتكبدها الأمة إذا أهملت تربية أبنائها!

لماذا تربية الأبناء؟

- لأنها سبب في دخول الجنة والنجاة من النار بإذن الله.
- لأن الله سبحانه وتعالى أمر الوالدين بتربية الأبناء.
- لأننا بحاجة إلى أبنائنا في الدنيا والآخرة.
- لأن الولد الصالح هو واحد مما يبقى للإنسان بعد الموت.
- لأن أطفال اليوم هم رجال الغد.
- لأن الأبناء يولدون على الفطرة وللتربية الأثر في ثبات الفطرة أو فسادها.
- لأن الأبناء يحتاجون إلى التربية الصحيحة في بداية حياتهم.
- لأن أغلب المشكلات في مراحل العمر المتقدمة سببها التهاون في التربية في الصغر.
- لأن الأولاد زينة الحياة الدنيا.

- لأن من حق الأبناء على الآباء أن يعيشوا حياة طيبة.

لماذا مشروع الابن البطل؟

لجعل الابن متوازناً جسدياً وبدنياً وذلك من خلال الاهتمام بالأنواع التالية من ميادين التربية:

- التربية الصحية والجسدية
- التربية الجهادية والعسكرية
- التربية الوطنية
- التربية القيادية
- التربية الوقائية والأمانية
- التربية النفسية

الإسلام والتوازن في التربية:

الإسلام دين القوة والفتوة.. لذا أُمِرَ المسلمون أن يوفروا كل وسائل القوة والإعداد الجسدي بقوله تعالى: ﴿وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَّا اسْتَطَعْتُم مِّن قُوَّةٍ﴾ [الأنفال: ٦٠].

من هنا كانت تربية الطفل على الاهتمام بالرياضة البدنية وزرع روح الفتوة والقوة في نفسه مبدأ أساسيًّا من مبادئ إعداد الأجيال مع حكمة الأخلاق والتصرف.. وبناء الأمة، وبالإضافة إلى ذلك فإن روح القوة والفتوة لها الأثر البالغ في رعاية صحة الطفل والناشئ.. وتنمية شخصيته، والحفاظ على ثقته بنفسه لمواجهة الصعاب. وقد جاء في الأثر: **«علموا أولادكم السباحة والرماية»** و مما يتسامى بالاهتمام الرياضي والتربية البدنية هو السيرة العلمية للرسول الكريم محمد ﷺ فقد كان الرسول فتى فارسًا مقاتلًا..بل وكان يدخل في عمليات سباق الخيل، فكان يكسب الجولة ويتفوق في غالب الأحيان، كما خسرت ناقته إحدى جولات السباق التي دخل فيها. وكان ﷺ يُجري السباق بين أصحابه، ويضع الجوائز للفائزين تشجيعًا منه لروح القوة والرياضة والفتوة. وصارع ركانة الذي كان معروفًا بالقوة

والغلبة فصرعه الرسول وغلبه. والنوم هو أحد العناصر الأساسية في حياة الإنسان الجسدية والعقلية والنفسية والحفاظ على الوقت والراحة..وتدريب الطفل على النوم المبكر والاستيقاظ المبكر من أهم عناصر تربيته على رعاية الصحة الجسدية والنفسية..وكيفية استفادته من الوقت..و صدق تربيته وتحسيسه بأن للجسد أركانًا.. يتوجب الالتزام بها لقوله تعالى في سورة الأنعام ١٥١: ﴿قُلْ تَعَالَوْا أَتْلُ مَا حَرَّمَ رَبُّكُمْ عَلَيْكُمْ﴾ وفي سورة الأعراف ٣٣: ﴿قُلْ إِنَّمَا حَرَّمَ رَبِّيَ الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ﴾، وكما ينبغي تدريب الأبناء على العادات الصحية الجيدة وتنشئتهم عليها يجب أيضًا نهيهم عن تناول المحرمات وممارسة العادات الجسدية المحرمة.

عزيزي الأب

احسب أنني سأقدم لك قواعد التربية لأبنائك، وهى خبرات مجموعة كبيرة من المؤلفات والمراجع بين عربي ومترجم، وأصبح الآن كرة تربية أبنائك في ملعبك فاجتهد فإن المعونة تأتى على قدر المئونة.

ما كان من توفيق فمن الله وما كان من خطأ فمن نفسي والشيطان

قال الإمام المزني: قرأت كتاب الرسالة على الشافعي ثمانين مرة فما من مرة إلا وكان يقف على خطأ فقال الشافعي: هيه، أبى الله أن يكون كتابًا صحيحًا غير كتابه.

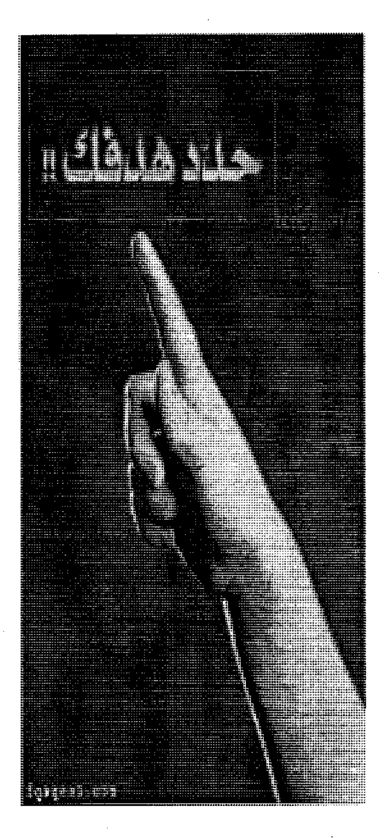
والله أسأل أن يتقبل منا هذا الجهد وأن يجعله مباركًا نافعًا في الدنيا والآخرة لنا ولمن قرأها ومن انتفع بها..

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

الفقير إلى الله

رضا المصري





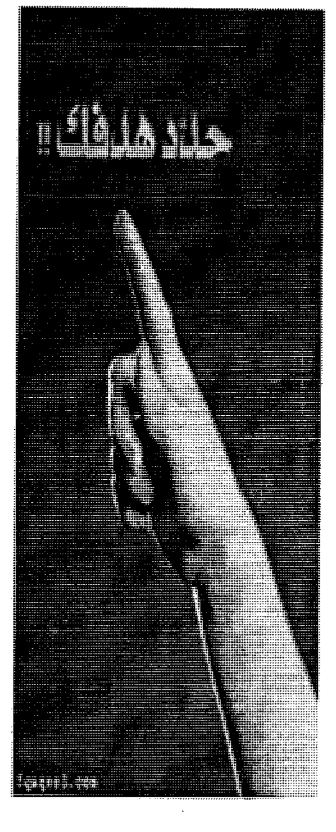
الأهداف :

من قراءة هذا الكتاب سنتعرف على ما يلي :

- **التربية الصحية والجسدية للأبناء**
- **التربية الجهادية والعسكرية للأبناء**
- **التربية الوطنية للأبناء**
- **التربية القيادية للأبناء**
- **التربية الوقائية والأمانية للأبناء**
- **التربية النفسية للأبناء**



التربية الصحية والجسدية



من قراءة هذا الفصل سنتعرف على ما يلي :

- أهمية التربية الصحية
- الصحة في القرآن والسنة
- العلاقة بين الدين والصحة
- تعاليم الإسلام في المجالات الصحية
- أسس البناء الصحي
- كيف نبني مجتمعًا متكاملًا من الناحية الصحية؟
- كيف نقوِّي جهاز المناعة عند أطفالنا؟
- ما نريده من التربية الجسدية
- أهداف التربية الجسدية
- أبعاد التربية الجسدية
- الحقوق الأساسية لجسد الإنسان
- اتباع القواعد الصحية في المأكل والمشرب والنوم
- التأثير النفسي للطعام على الأبناء
- التربية على النظام والنظافة
- طرق مجابهة الأخطار الصحية التي تواجه أبناءنا
- الأضرار التي تواجه الأطفال عند الولادة
- الأخطار الصحية والجسمانية التي تواجه أولادنا

التربية الصحية والجسدية

أهمية التربية الصحية:

إن كان من الناس من يقلل من قيمة البناء الأخلاقي أو الأدبي فلا شك أن الجميع يتفق على أهمية البناء الصحي.

إن الصحة بمفهومها الشامل: صحة الأبدان والأنفس والجوانب النفسية والاجتماعية والبيئية مطلب لكل إنسان .

فالإنسان يحتاج إلى الصحة لأمور عديدة:

١ - البناء الصحي مهم لحياة مطمئنة لكي يقوم الإنسان بالأدوار التي يقوم بها كي يخدم نفسه .

٢- ليعبد الله حق العبادة فالإنسان المريض لا يستطيع أن يقوم بحوائج نفسه فضلًا على أن يؤدي عباداته كما أوجبها الله عز وجل عليه: «**اغتنم خمسًا قبل خمس.... وصحتك قبل مرضك....**».

٣- الإنسان عندما يكون صحيح يستطيع أن يتقدم ويرتقي في حياته وينهض بأمته .

الصحة في القرآن والسنة:

ففي الصحة عمومًا: جاء قول الله تبارك وتعالى: ﴿**وَكُلُواْ وَٱشْرَبُواْ وَلَا تُسْرِفُوٓاْ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ**﴾ [الأعراف: ٣١]، وعلم الصحة الإنسانية يمكن أن يؤخذ من هذه الآية الكريمة.

وروى البخاري بسنده عن عبد الله بن عباس- رضى الله عنهما- قال: قال النبي ﷺ «**نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس، الصحة والفراغ**».

وروى أحمد بسنده عن أبي هريرة ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: «**سافروا تصحوا، واغزوا تستغنوا**».

وفي صحة القلب وسلامته: جاء قول الله تبارك وتعالى: ﴿وَلَا تُخْزِنِي يَوْمَ يُبْعَثُونَ ۝٨٧ يَوْمَ لَا يَنفَعُ مَالٌ وَلَا بَنُونَ ۝٨٨ إِلَّا مَنْ أَتَى ٱللَّهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ﴾ [الشعراء: ٨٧-٨٩].

والقلب السليم هو البريء من مرض الكفر والنفاق والرياء.

وقوله عز وجل: ﴿فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ ٱللَّهِ لِنتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ ٱلْقَلْبِ لَٱنفَضُّوا۟ مِنْ حَوْلِكَ فَٱعْفُ عَنْهُمْ وَٱسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِى ٱلْأَمْرِ﴾ [آل عمران: ٥٩].

وروى أحمد بسنده عن النعمان بن بشير ﷺ، قال: قال رسول الله ﷺ: «**إن في الإنسان مضغة إذا سلمت وصحت، سلم سائر الجسد وصح، وإذا سقمت سقم سائر الجسد وفسد، ألا وهي القلب**».

وفي صحة العقل وسلامته وشرفه: سمى سبحانه وتعالى العلم المستفاد من العقل حياة في قوله عز وجل: ﴿أَوَمَن كَانَ مَيْتًا فَأَحْيَيْنَٰهُ وَجَعَلْنَا لَهُۥ نُورًا يَمْشِى بِهِۦ فِى ٱلنَّاسِ كَمَن مَّثَلُهُۥ فِى ٱلظُّلُمَٰتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِّنْهَا ۚ كَذَٰلِكَ زُيِّنَ لِلْكَٰفِرِينَ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ﴾ [الأنعام: ١٢٢]. وروى أحمد بسنده عن أبي هريرة ﷺ عن النبي ﷺ قال: «**كرم الرجل دينه ومروءته عقله، وحسبه خلقه**».

وروى ابن المحبر بسنده عن البراء بن عازب ﷺ قال: كثرت المسائل يومًا على رسول الله ﷺ فقال: «**يا أيها الناس إن لكل شيء مطية، ومطية المرء العقل، وأحسنكم دلالة ومعرفة بالحجة أفضلكم عقلًا**».

وفي صحة الجسد وسلامته: قال الله تعالى في وجوب الأخذ بأسباب القوة أيًّا كان نوعها: ﴿وَأَعِدُّوا۟ لَهُم مَّا ٱسْتَطَعْتُم مِّن قُوَّةٍ وَمِن رِّبَاطِ ٱلْخَيْلِ تُرْهِبُونَ بِهِۦ عَدُوَّ ٱللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ﴾ [الأنفال: ٦٠].

وكذلك جاءت السنة لتؤكد هذا المعنى كقول النبي ﷺ: «**من أصبح منكم آمنًا في سربه معافي في جسده عنده قوت يومه فكأنما حيزت له الدنيا**».

وهنا يملى النبي ﷺ الأمور التي تهم الإنسان وتجعله في كمال دنيوي في ثلاث جوانب:

الآمن في الأوطان، وصحة في الأبدان، والكفاية في المعيشة.

وقوله ﷺ: «**والمؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف**» والقوة كلمة تشمل بلا شك قوة البدن .

ولذلك كان عمر بن الخطاب- رضي الله عنه- لقوته في الحق كان أقوى ما يكون لما أسلم، فكان المؤمنون يفعلون ما لم يستطيعون فعله قبل إسلامه وذلك بفضل ما يتمتع به - رضي الله عنه- من قوة نفسية وشخصية وجسدية .

ومن الإشارات النبوية التي جاءت لتبين هذا الجانب بقول النبي ﷺ: «**نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ**» أي أن الإنسان عنده هذا الجانب ولا يقوم بحقه كما يجب .

يقول الإمام ابن الجوزي في ذلك: قد يكون الإنسان صحيحًا ولا يكون متفرغًا لشغله بالمعاش، وقد يكون مستغنيًا ولا يكون صحيحًا، فإذا اجتمع وغلب عليه الكسل على الطاعة فهو المغبون وتمام ذلك الدنيا مزرعة الآخرة وفيها التجارة التي يظهر ربحها في الآخرة فمن استعمل فراغه وصحته في طاعة الله فهو المغبوط، ومن استعملها في معصية الله فهو المغبون لأن الفراغ يعقبه الشغل والصحة يعقبها المرض.وقال ابن منبه مكتوب في حكمة آل داود: العافية الملك الخفي.وبما أن الصحة هبة من الله ونعمة ينعم بها على عباده كانت من أول ما يحاسب عليه العبد يوم القيامة قال النبي ﷺ: «**إن أول ما يسأل عنه العبد يوم القيامة من النعيم أن يقال له أو لم نصح لك جسدك، ونرويك من الماء البارد؟**» رواه الترمذي .

من العادات الصحية السليمة:

- النوم المبكر.
- التغذية السليمة.
- الاعتناء بالنظافة الصحية.

من العادات غير الصحية:

- التدخين.

- السهر.
- الاستخدام الخاطئ للأدوية.

العلاقة بين الدين والصحة[1]:

يختلف الإسلام عن غيره من الأديان في أنه جاء للدين والدنيا معًا...وأنه لم يأت فقط لتعليم الناس شئون الآخرة، ولكنه أيضًا جاء لإقامة مجتمع مثالي على ظهر الأرض فانزل من السماء مباشرة كافة التعاليم لإدارة شئون هذا المجتمع، فمنها تعاليم فى نظام الحكم، وأخرى فى العلاقات الاجتماعية، وأخرى فى النظام الاقتصادي، وأخرى فى النظام الصحي...

اما الهدف من هذه التعاليم الصحية...فهو خلق المجتمع الصحي المنيع ضد الأمراض سواء منها المتوطنة أو الوافدة...وخلق الفرد السليم البدن والعقل...القادر على فهم الرسالة...وعلى تنفيذها..ثم على حملها وأدائها إلى البشرية كلها.

تعاليم الإسلام في المجالات الصحية

وهذه نبذة موجزة عن تعاليم الإسلام في المجالات الصحية ومدى فعاليتها في تحقيق هذا الهدف...

أولاً: النظافة والطهارة والوضوء:

لقد أمر الإسلام بالنظافة واعتبرها من الإيمان فنص على نظافة الناس في أجسامهم وملابسهم وعاداتهم...وعلى نظافة الشوارع والبيوت ونظافة الطعام والشراب ونظافة الشواطئ وموارد المياه...ولن تكفينا هذه العجالة لسرد كافة تعاليم الإسلام في النظافة ولسوف نوجز هنا بعض هذه المجالات: .

١- نظافة الجسم فقد أمر الإسلام (بالغسل) أي الاستحمام...لثلاثة وعشرين سببًا، منها سبعة موجبة، وستة عشرة مستحبة .

٢- في نظافة الأيدي يقول ﷺ: «**اغسل يديك قبل الأكل وبعده**» ويقول أيضًا: «إذا قام

---

(١) أثر الإسلام وتعاليمه فى الحفاظ على صحة الفرد والمجتمع للدكتور أحمد شوقي الفنجري.

أحدكم من نومه فليغسل يديه فلا يدري أحدكم أين باتت يداه ».

٣- وكذلك نص على نظافة الرأس والأقدام وسائر الأطراف.

٤- ونص على نظافة الثوب وأناقته «**أحسنوا رداءكم وأصلحوا ركابكم**».

٥- ونص على نظافة الشراب والطعام فأمر بتغطية الآنية من الغبار والذباب: «**غطوا الإناء وأوكوا السقاء**».

٦- و نص على نظافة المساكن: «**نظفوا أفنيتكم ودوركم**» وعلى نظافة الشوارع: «**أن تميط الأذى عن الطريق لك، صدقة**».

٧- وأخيرًا نص على نظافة مصادر المياه: كالآبار والأنهار وعلى نظافة شواطئها فمنع التبول أو التغوط فيها «**اتقوا الملاعن الثلاث: التغوط في الموارد وفي الظل وفى طريق الناس**».

ويفضل مبدأ النظافة العامة الذي جاء به الإسلام...والذي إذا طبق في مجتمع القرن العشرين تطبيقًا سليمًا...نستطيع أن نقضي على أمراض النزلات المعوية...وأمراض التسمم الغذائي، وأن نقضي على الحشرات الضارة كالذباب والصراصير وغيرها.

ثانيًا: تعاليم الإسلام في مكافحة الأوبئة:

ذكرنا دور النظافة في مكافحة الأوبئة، والآن نذكر تعاليم الإسلام عند حدوث الوباء:

أ- فقد أمر الإسلام بعزل المريض المعدي. وقال الرسول ﷺ في ذلك: ألا يورد ممرض على مصح أي لا يختلط المريض بمرض معد بغيره من الأصحاء فينقل إليهم العدوى.

٢- كما نص على مبدأ الحجر الصحي للمرضى الذين لا يرجى شفاؤهم كالمجزومين **(اجعل بينك وبين المجذوم قدر رمح أو رمحين)**.

٣- ونص الإسلام على قواعد التعامل مع الأوبئة كالكوليرا والطاعون والجدري إذا وقع الوباء بأرض، فلا تقدموا عليه، وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا فرارًا منه).

٤- وأخيرًا شجع على كل وسيلة للوقاية من الوباء كالتطعيم، فقد سئل الرسول عن محاولة الوقاية من المرض بالأدوية هل يمنع ذلك من قدر الله؟ فقال: «بل هي من قدر الله».

ثالثًا: علم التغذية في الإسلام:

لقد اهتم الإسلام بغذاء المسلم من ثلاث نواحٍ، فبين له أولًا الأغذية المحرمة لضررها وبين الأغذية الحلال وشجع عليها، وأخيرًا نظم له عادات الغذاء ومواعيده.

أ- الأغذية المحرمة:

يقول تعالى: ﴿حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنزِيرِ وَمَا أُهِلَّ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ﴾ [المائدة: ٣].

وكل واحد من هذه المحرمات له حكمة علمية لا يجادل فيها أحد...وربما كان هناك جدل علمي حول أضرار لحم الخنزير والأمراض التي يمكن أن ينقلها إلى الإنسان بسبب قذارته وعاداته في طعامه...حيث يدعي البعض أن الخنزير أصبح في أوربا يربى في حظائر نظيفة وتحت إشراف طبي، فهل أمكن حقًّا تجنب كل الأمراض أم أن هناك أمراضًا لا يمكن تلافيها مثل زيادة الكلسترول في لحمه عن أي لحم آخر...؟ وتعرضه للتركيتا والسالمونيلا أكثر من أي حيوان آخر... وغير ذلك كثير.

وقد حرم الإسلام الخمر أيضًا...قليلها...وكثيرها.، ..وضرر الخمر لا يختلف فيه اثنان...وربما كان الضرر الأخلاقي و المعنوي أخطر من الضرر الجسمي.

ب- الأغذية الحلال:

الإسلام دين الفطرة..والأصل في تعاليمه الإباحة لكل الأطعمة إلا ما كان فيه ضرر كما ذكرنا...ولكن هناك أغذية يشجع الإسلام عليها لفائدتها للجسم...من ذلك لحم البر والبحر... والعسل والحليب...فقد جاء ذكر هذه المأكولات في القرآن من باب التشجيع لا الأمر.

والإسلام يعارض المذاهب النباتية التي تمنع أكل اللحوم لأسباب دينية، ويعتبر ذلك تحريم ما أحل الله والحكمة في ذلك أن جسم الإنسان لا يستطيع أن يعيش سليمًا على النباتات

وحدها: لأن أمعاء الإنسان قصيرة عن أمعاء الحيوانات آكلة العشب. فهي لا تستطيع أخذ ما يكفيها من البروتينيات عن طريق الوجبة النباتية.

جـ - تنظيم الغذاء كمًّا وتوقيتًا:

- فقد نص الإسلام على عدم الإسراف في الطعام: «**ما ملأ ابن آدم وعاء شرًا من بطنه**» ويقول تعالى: ﴿**وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ**﴾ [الأعراف: ٣١].

- كما فرض الإسلام نظامًا للصوم لمدة شهر كل عام. وليس هناك مجال للشك في فوائد الصوم الصحية والنفسية.

- وفي نفس الوقت فقد عارض الإسلام المذاهب التي تدعو إلى الزهد في الطعام أو كثرة الصيام إلى حد الضعف... فقال ﷺ: «**لا صام من صام الدهر**»، وقال أيضًا: «**في كل لقمة يتناولها المسلم صدقة**».

رابعًا: التربية البدنية:

لقد اهتم الإسلام بالرياضة والتربية البدنية... لكي يخلق جيلًا قوي البدن قادرًا على مشقة الحرب والجهاد وعلى مقاومة الأمراض فأمر المسلمين أن يعلموا أولادهم الرماية والسباحة وركوب الخيل، وفي ذلك يقول ﷺ: «**علموا أولادكم الرماية ومروهم فليثبوا على الخيل وثبًا**» ويقول ﷺ: «**حق الولد على الوالد أن يعلمه الكتابة والسباحة والرمي**» وإذا كانت هذه أنواع الرياضة المعروفة على عهد الرسول ﷺ فمعنى ذلك تشجيع جميع أنواع الرياضة المعروفة في عصرنا.

أسس البناء الصحي

١- التغذية السليمة أي الكافية كمًّا والمتكافئة نوعًا والنظيفة أيضًا، فالغذاء السليم سبيل أكيد للصحة وأن كثير من الأمراض تنتج نتيجة نقص الغذاء أو نقص نوع معين من الغذاء أو بسبب عدم نظافة الغذاء.

٢- الماء النظيف هذه مسلمة لا خلاف فيها فالماء الخالي من الجراثيم والملوثات الكيماوية والنووية أحد العوامل الأساسية لصحة جيدة للإنسان.

٣- التخلص من الفضلات والمخلفات وأسباب الأمراض (قمامة – فضلات – روث حيوانات- جثث موتى....إلخ).

٤- القضاء على نواقل الأمراض سواء الاتصال المباشر بين الأفراد أو وجود واسطة بين الإنسان حشرة / بعوضة / ذبابة.

٥- النظافة العامة نظافة الإنسان في بدنه وفي بيئته وفي مجتمعه.

٦- استخدام التحصينات أو التطعيمات التي كانت سببًا بفضل الله للقضاء على العديد من الأمراض.

كيف نبني مجتمعًا متكاملا من الناحية الصحية؟

فمن أجل بناء صحي متكامل:

١- المحافظة على الأسس التي ذكرناها من قبل.

٢- التوازن في الغذاء من حيث الكم والكيف على سبيل المثال يحتاج الإنسان على غذاء يحتوي على ٥٠٪ من السكريات ٣٥٪ من الدهون ١٠ ٪ من البروتينيات.

٣- النشاط البدني وزيادة الحركة (الرياضة).

٤- الابتعاد عن التدخين والمخدرات والمسكرات.

٥- البعد عن الفواحش التي تغضب الرحمن جل وعلا.

٦- التداوي عند الحاجة والأخذ بأسباب التداوي.

٧- الأخذ بالأسباب الشرعية كالتوكل على الله والاستعانة به جل وعلا حتى يحفظنا من هذه الأمور منها الأذكار والرقية الشرعية والدعاء.

٨- العمل دائمًا على تمتع الأبناء بالمناعة الكاملة ضد الإمراض.

* * *

كيف نقوّي جهاز المناعة عند أطفالنا؟[(١)]

لقد أنعم المولى سبحانه وتعالى علينا بنعم كثيرة، منها نعم ظاهرة نراها وندركها، وأخرى باطنة لا ندركها، إلا أننا نحيا بها ولا نستطيع العيش من دونها، ويكتشف العلماء كل يوم ـ بل كل ساعة ـ نعمة أو أكثر من النعم التي أنعم الله بها على الإنسان، ويقر العلماء بأن الذي لم يُكتشف من هذه النعم أضعاف الذي اكتشف حتى الآن، وصدق الله العظيم وهو القائل: ﴿وَإِن تَعُدُّواْ نِعْمَةَ ٱللَّهِ لَا تُحْصُوهَآ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ لَغَفُورٌ رَّحِيمٌ﴾ [النحل: ١٨]. ومن نعم الله علينا خلقه للجهاز المناعي (System Immune) والذي يعد من أهم أجهزة الجسم قاطبة، ولا غرو فهو المسؤول الأول عن حماية الجسم من الكائنات التي يمكن أن تغزوه سواء كانت بكتيريا أو فطريات أو طفيليات أو فيروسات أو خلايا سرطانية وغيرها من المواد الغريبة، فهو يمثل خطوط دفاع متعددة، وليس خط دفاع واحد، لحماية الجسم البشري وكل أعضائه وخلاياه من تلك الكائنات التي يمكن أن تصل إليه وتسبب له الأمراض.

وليس ثمة شك أن أي ضعف في جهاز المناعة ـ خصوصًا عند الأطفال ـ يعني إمكانية إصابة الطفل بأخطر الأمراض ابتداء بنزلات البرد والأنفلوانزا وانتهاء بمرض الإيدز والالتهاب الكبدي الوبائي، وخصوصًا أن الدراسات الحديثة تطالعنا بأن جهاز المناعة يقوى ويرتفع مستوى كفاءته في مقاومة الأمراض، باتباع بعض الإرشادات والوصايا الوقائية، والتي قمت بتلخيصها فيما يلي:

أولاً: الاهتمام بتقديم الخضراوات والفاكهة في طعام الطفل:

يجب على الأم تقديم الكثير من الخضراوات والفاكهة في طعام طفلها، لأن هذه الأطعمة تحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات والأملاح المعدنية اللازمة لتكوين المناعة الطبيعية، وتقوم الفيتامينات بدور مهم في قيام جهاز المناعة بوظيفته على الوجه الأكمل.

---

(١) المراجع:

- Nelson Textbook of pediatrics / 1994.
- pediatrics / A.S. Abbassy / Dar El - Maaref / 1987.

ولقد لوحظ أن نقص فيتامين (أ) ينتج منه ضمور في الغدة «الثيموسية»، ويصاحب ذلك قصور في وظائف الخلايا المناعية، كما أن باقي الفيتامينات مثل: (ج)، (ب٢)، (ب٢١)، وحمض الفوليك، كلها تؤثر سلبيًّا على نشاط الجهاز المناعي عندما تنخفض كميتها بالجسم، كما أن نقص الأملاح المعدنية مثل الحديد والنحاس والزنك يقلل من نشاط جهاز المناعة.

ولقد وجد أن أكثر المواد الغذائية تأثيرًا على المناعة هي المواد الدهنية، فمثلًا ارتفاع نسبة الكوليسترول يعمل على إضعاف جهاز المناعة، وعلى ذلك فإن الإقلال من المواد الدهنية والإكثار من الخضراوات والفاكهة التي تحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية يوفر ظروفًا مناسبة لأداء الجهاز المناعي لدوره بكفاءة عالية.

ثانيًا: الاهتمام بالنظافة الشخصية والابتعاد عن مصادر العدوى

وهذا من شأنه منع انتشار الجراثيم المسببة للأمراض، وهذا لا يعني زيادة مناعة الطفل، ولكنها طريقة مثلى لتقليل الضغط على الجهاز المناعي للطفل.

ويعتمد ذلك على تعليم وتعويد الطفل على اتباع العادات الصحية السليمة ومراعاة قواعد النظافة العامة والصحة العامة مثل: غسل الأيدي قبل الأكل وبعد قضاء الحاجة وبعد اللعب، وتغطية الفم والأنف عند السعال، والتخلص من إفرازات الفم والأنف في المناديل الورقية، وعدم الاستخدام المشترك للأدوات الشخصية مثل فرشاة الأسنان أو الفوط أو المناديل... إلخ.

كما يجب نظافة الطعام والشراب، ومكافحة الحشرات الناقلة للأمراض، والابتعاد عن الأماكن المزدحمة والاهتمام بتهوية غرف المنزل، وتجنب الاختلاط بالمرضى، واستشارة الطبيب دوريًّا أو عند ظهور أي عرض مرضي.

ثالثًا: ضرورة النوم الهادئ والمريح للطفل:

أكدت الأبحاث الطبية الحديثة أن خلايا الجسم تتجدد في أثناء النوم، حيث اتضح أن معدل هرمون النمو الذي يساعد على تكوين البروتين الخاص ببناء الأنسجة يزيد، كما يقل معدل الهرمون الذي يسبب هدم الخلايا وتحللها، كما ثبت علميًّا أن النوم العميق له تأثير إيجابي على الصحة العامة.

وتؤكد الأبحاث العلمية كذلك أن التغيير في عدد ساعات النوم يجعل الطفل أكثر عرضة للإصابة بالأمراض، وعلى الأم أن تعلم أن الطفل حديث الولادة يحتاج إلى ١٨ ساعة على الأقل من النوم الهادئ، ويبدأ تدريجيًا في تقليل ساعات نومه، ففي السن الأكبر قليلًا يحتاج من ١٢ إلى ١٣ ساعة، وفي سن قبل المدرسة يحتاج إلى ١٠ ساعات فقط.

رابعًا: لا ... للتدخين السلبي!

ثبت أن دخان السجائر يحتوي على مواد يمكن أن تقتل خلايا الجهاز المناعي، فلقد ثبت في الدراسات الحديثة أن مادة «النيكوتين» لها تأثير مدمر على خلايا الجهاز المناعي، فهو يثبط الجهاز المناعي ويدغدغه بحيث يجعله مهيًّا للإصابة بالأمراض المناعية المختلفة مثل: «مرض السكر».

وقد ثبت كذلك أن الطفل يكون أكثر عرضة من الكبار للآثار الضارة للتدخين السلبي؛ لأنهم ببساطة يتنفسون بمعدلات أكبر، والتدخين يؤثر أيضًا على نمو الذكاء عند الأطفال، فإذا لم تكن لدى الأب المدخن القدرة على الامتناع عن التدخين فعليه على الأقل الامتناع عن التدخين داخل البيت.

خامسًا: الأدوية للضرورة فقط:

يجب على الأم الامتناع عن إعطاء طفلها أي أدوية إلاَّ عند الضرورة القصوى وبمشورة طبية من طبيب متخصص، فقد تلجأ الأم إلى المضادات الحيوية مثلًا عند تعرض طفلها لأي نزلة برد، فهذا خطأ كبير، فالمضادات الحيوية لا توصف إلاَّ للأمراض البكتيرية ولكن أغلبية أمراض الأطفال تكون نتيجة فيروسات· وبعض الأمهات يعتقدن أن المضاد الحيوي لن يضر طفلها إذا لم ينفعه، ولكن الحقيقة أن المضاد الحيوي وباقي الأدوية تضر بالأطفال ضررًا بالغًا لأنها تقلل من كفاءة الجهاز المناعي.

سادسًا: ضرورة تطعيم الطفل ضد الأمراض المعدية الخطيرة:

تمكن العلماء في القرن العشرين من استخدام وسائل حديثة أمكن بواسطتها تدعيم جهاز المناعة، وزيادة كفاءته في مواجهة قوات الغزو الميكروبي. وتم ذلك عن طريق التطعيم ضد

الأمراض المعدية الخطيرة، لذا يجب على الأم تنفيذ برامج تحصين الأطفال وتطعيمهم ضد الأمراض المعدية وبخاصة الدرن وشلل الأطفال والدفتيريا والسعال الديكي والتيتانوس والحصبة والالتهاب الكبدي الوبائي، وذلك في المواعيد المحددة لكل تطعيم.

سابعًا: ضرورة الرضاعة الطبيعية لأطول مدة ممكنة:

يجب تشجيع الأمهات على الرضاعة الطبيعية لأطول مدة ممكنة، لما لها من أهمية قصوى ولا عجب، فقد أودع الله سبحانه وتعالى لبن الأم آيات كثيرة نذكر بعضها فيما يلي:

١) يحتوي لبن الأم على كل العناصر الغذائية اللازمة لنمو الطفل من بروتينات ودهون وفيتامينات وأملاح معدنية وغيرها، والتي لا تتوافر بالمعدلات نفسها في أي لبن صناعي.

٢) لبن الأم يلبي حاجات الطفل حسب عمره وحجمه، كما أنه يرفع نسبة الذكاء عند الطفل، بل في لبن الأم بعض الهرمونات التي تساعد على تنمية الشعور بالارتباط بين الرضيع وأمه، وبه هرمونات تساعد على تجنب التخلف العقلي.

٣) يحتوي لبن السرسوب أو لبن المسمار، الذي يفرز بعد الولادة مباشرة على (٣) ملايين كرة من كرات الدم البيضاء في المليمتر الواحد وهذه هي الخلايا المتخصصة في حماية الجسم من الميكروبات، كما يحتوي على تركيز عال من الخلايا الالتهامية المناعية وهي من أهم أنواع الخلايا المناعية، ولقد وجد العلماء أن هذه الأجسام المناعية التي يحتويها هذا السائل العجيب تحمي الطفل حتى سن سنتين بإذن الله.

٤) يحتوي لبن الأم على كمية عظيمة من الأجسام المناعية التي تقي الطفل من كثير من الأمراض المعدية الخطيرة وبخاصة أمراض الجهاز الهضمي كالنزلات المعوية والإسهال وأمراض الجهاز التنفسي كالالتهاب الرئوي وأمراض الحساسية كالربو الشُعبي والإكزيما وغيرها، ومن أمثلة هذه الأجسام المناعية: الخلايا الليمفاوية، والخلايا البيضاء الآكلة، والأكتوفيرين، وعامل (بفيدس)... ثم الجسم المناعي (A) أو (الأمينوجلوبيولين أ) والذي يعد من أهم الأجسام المناعية المضادة التي يحتويها

لبن الأم، ولا غرو فهو يعمل ضد الكثير من البكتيريا وبخاصة ميكروب الكوليرا وضد الكثير من الفيروسات وأشهرها فيروس شلل الأطفال الخطير.

٥) أوضحت النشرات الطبية الحديثة أن لبن الأم يحتوي على الكثير من المواد المهمة منها (٦) مواد مضادة الجراثيم... و(٨) عناصر مضادة للالتهابات... و(٤) عوامل مقوية للجهاز المناعي لدى الطفل!.

٦) ناهيك عن أن لبن الأم سهل الهضم والامتصاص بالنسبة للطفل... ومتوافر طوال الأربع والعشرين ساعة يوميًا... ولا يتطلب إعدادًا خاصًا... ولا يُحمِّل الأسرة أي نفقات... وهو معقم ويصل إلى الرضيع في درجة حرارة مناسبة، ثم هو مكيف، فهو بارد صيفًا دافئ شتاء، ثم هناك مميزات أخرى لم تكتشف بعد!

وسبحان الله الخالق المبدع العظيم القائل: ﴿سَنُرِيهِمْ ءَايَٰتِنَا فِى ٱلْءَافَاقِ وَفِىٓ أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ ٱلْحَقُّ أَوَلَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُۥ عَلَىٰ كُلِّ شَىْءٍ شَهِيدٌ﴾ [فصلت: ٥٣].

ما نريده من التربية الجسدية:

الأهداف: نريد ابنًا قوى الجسم، صحيحًا فتيًّا يقوم بأعمال الجهاد في سبيل الله.

الأهمية: الاهتمام بصحة الابن يقيه من الأمراض والأسقام، ويهيئه لتحمل المشاق، وأعباء الحياة، وأعمال الجهاد، فيتربى على الفتوة والقوة، ويصل إلى الخيرية فإن «المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف» .

الطرق والوسائل:

١- متابعة صحة الطفل في بداية حياته بما يلي:

- الكشف الدوري على الطفل عند طبيب متخصص.
- مراعاة التطعيمات والتحصينات في وقتها.
- الزم الزوجة الصالحة بالرضاعة الطبيعية، فله دوره في الصحة الجسمية والنفسية للطفل، ومتابعة تغذيته السليمة.

- المحافظة على نظافة الطفل أولًا بأول والحرص على سنن الفطرة كالختان وتقليم الأظفار.

٢- إحضار بعض الألعاب المفيدة بدنيًّا ومن ذلك كرة القدم، وبعض الأجهزة الرياضية الحديثة، وتدريب الابن عليها، ومشاركته في استعمالها.

٣ - تذكير الابن بالنية قبل بدء الرياضة، فهي لتقوية الجسم، والحفاظ على الصحة، ليكون على استعداد دائم لمقاتلة أعداء الإسلام متى نادى منادى الجهاد وخدمة الإسلام والمسلمين.

٤ - إيجاد القدوة للابن من نفسك أولًا، مع ضرب الأمثلة بسلفنا الصالح ممن كانوا في مثل سنه، وضربوا أروع الأمثلة في بطولاتهم وأمجادهم.

أهداف التربية الجسدية:

١ – عون الإنسان على ممارسة حياته:

إن مفهوم التربية الجسدية يتسع ليشمل كل جانب من جوانب تنمية جسد الإنسان من طعام وشراب ونوم وراحة وتعب وتريض وعادات سلوكية، ويمتد ليشمل ما نسميه التربية الرياضية أو الرياضية البدنية.

٢ – وتحقيق الصحة النفسية والاجتماعية للإنسان:

التربية الجسدية المتكاملة ذات أثر بارز في تحقيق الصحة النفسية للإنسان، لأن الصحة النفسية تحتاج بالضرورة إلى صحة جسدية تحدث توازنًا وتواؤمًا بين أعضاء الجسد الإنساني ليؤدي وظائفه، وهذا التوازن والتواؤم والأداء الوظيفي هو سبب في الصحة النفسية.

٣ – وتنمية القيم الخلقية في الإنسان وتثبيتها: مثل

- التدريب على العمل وإجادته.
- والتدريب على الصبر والتحمل.
- والتدريب على التأني وسعة الحيلة.

- والتدريب على الجرأة والإقدام.
- والتدريب على رباطة الجأش والثقة بالنفس.
- والتدريب على قوة الإرادة والعزم.
- والتدريب على سرعة الاستجابة والمبادرة.

٤- الاستمرار والتواصل والتوريث:

التربية عمومًا جسدية وغير جسدية لا يكتب لها النجاح، ولا تستطيع أن تكون ذات أثر وفاعلية إلا إذا كانت مستمرة لا تتوقف عند مرحلة بعينها من مراحل تربية الإنسان، ومع استمرارها لابد فيها من التواصل، بمعنى أن حلقاتها جميعًا يجب أن تتواصل، ومع استمرارها وتواصلها يجب أن تتوارثها الأجيال جيلا عن جيل، والتربية الجسدية الإسلامية تستهدف تحقيق الاستمرار والتواصل والتوريث من جيل إلى الذي يليه أي الآباء للأبناء.

أبعاد التربية الجسدية:

١ – تربية حواس الإنسان:

إن التربية الجسدية الصحيحة تعطي لحواس الإنسان من العناية والتدريب ما يكفل لها أن تكون على الدرجة الملائمة من الدقة والحدة والقدرة على الأداء الجيد.

وحواس الإنسان منافذ لجسده يتعامل من خلالها مع ما يحيط به ليتأثر ويؤثر في المرئيات والمسموعات والمشمومات، والمذوقات والملموسات، ولا تستطيع تربية جسد الإنسان أن تتجاهل تربية العين والأذن والأنف واللسان واليد، وتربية هذه الحواس تعنى توجيهها وتسديدها وتنميتها والمباعدة بينها وبين أسباب الضعف وتجنيبها المخاطر والمضار.

٢ – تربية أعضاء الجسد وتوظيفها:

توفير البيئة الصالحة لأعضاء الجسد، البيئة التي تمكنها من أداء وظائفها على النحو الصحيح. وهذه البيئة تتمثل في المكان الملائم والظروف الملائمة التي يعيش فيها الإنسان مثل: النظافة، النظام، والهواء النقي، والدفء أو البرودة، والألوان والأصوات والمشمومات

والمذوقات والملموسات، مما يكون له أبلغ الأثر في تدريب أعضاء الجسد على النمو الصحيح والممارسة الصحيحة لوظائفها في الحياة.

٣ - تربية المهارات الجسدية:

وهذا النوع من التربية يبدأ في زمن بأكبر من حياة الإنسان وهو طفل يتعلم في بيته الكلام، ويكون حصيلة لغوية تعينه على ممارسة حياته كلما نما وخطا خطوات في عمره، ثم تتسع مع دائرة التعلم والتدرب وتتعمق لتأخذ المدرسة من ذلك بنصيب وافر، ثم تفتح القراءة الباب على مصراعيه.

٤ - تربية قوة الجسد:

تقوية الجسد تقوم على مده بأسباب القوة من غذاء وعمل ومنعه من أسباب الضعف كالمرض والكسل، وتتناول أيضًا تدريبه وتحريك عضلاته وأعضائه كلها من خلال عملين تربويين هما: اللعب، الرياضة البدنية، ولكل منهما حديث .

هذه الحقائق التي يقوم عليها منهج الإسلام في بناء جسد الإنسان هي:

- إن الله تعالى هو خالق الإنسان جسده وروحه وعقله.
- وأن للإنسان طبيعة فطره الله عليها ذات مطالب وحقوق.
- وأن أعضاء جسد الإنسان يجب أن تتجنب ما حرم الله تعالى.
- وأن الإسلام يحرم إفناء حياة الإنسان أو إفسادها.
- وأن للإنسان حياتين: دنيا وأخرى وأن عليه إصلاحهما.

الحقوق الأساسية لجسد الإنسان:

١ - الطعام والشراب:

وهو حق للإنسان وحاجة أساسية من حاجات جسده ليعيش ويؤدي وظائفه في الحياة، لذلك أوجب الإسلام على الولي أن ينفق على من في ولايته ما دام غير قادر على عمل يحصل منه على طعامه وشرابه، والأصل الشرعي الذي أوجب ذلك هو قوله تعالى: ﴿ **وَعَلَى ٱلْمَوْلُودِ**

لَهُۥ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِٱلْمَعْرُوفِ ۚ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا ۚ﴾ [البقرة: ٢٣٣].

وروى البخاري بسنده عن المقدام بن معد يكرب ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ **«وما أكل أحد طعامًا قط خيرًا من أن يأكل من عمل يده، وإن نبي الله داود كان يأكل من عمل يده»**.

روى ابن ماجة بسنده عن المقدام بن معد يكرب ﷺ قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: **«ما ملأ ابن آدم وعاء شرًا من بطنه، وحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن غلب ابن آدم نفسه، فثلث للطعام وثلث للشراب وثلث للنفس»**.

٢ - الملبس ونحوه:

الملابس ونحوها كالنعال والسراويل والقلنسوة وما يغطي به الرأس، والترجل، والتطيب، ونحو ذلك من حاجات الجسد هي حقوق للجسد، ويجب أن تؤمن له.

٣ - المسكن:

وحاجة الإنسان للسكن كحاجته إلى الطعام والشراب، وقد امتن الله تعالى على الناس بنعمة أن جعل لهم من بيوتهم سكنًا، قال تعالى: ﴿وَٱللَّهُ جَعَلَ لَكُم مِّنۢ بُيُوتِكُمْ سَكَنًا وَجَعَلَ لَكُم مِّن جُلُودِ ٱلْأَنْعَٰمِ بُيُوتًا تَسْتَخِفُّونَهَا يَوْمَ ظَعْنِكُمْ وَيَوْمَ إِقَامَتِكُمْ﴾ [النحل: ٨٠].

مبادئ الطاقة البدنية:

✍ مبدأ ممارسة ما أحل الله والامتناع عما حرم:

حاجات البدن مع الفطرة هي: الطعام والشراب واللباس والمسكن والزواج، كل تلك الحاجات إذا مارسها الإنسان في إطار «الحلال والحرام» فلا تسريب عليه يفهم ذلك من قوله تعالى: ﴿يَٰبَنِىٓ ءَادَمَ خُذُوا۟ زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟ ۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١].

✍ ومبدأ عدم المغالاة في التعامل مع الحلال والحرام:

قال الله تبارك وتعالى:

﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ ٱللَّهِ ٱلَّتِىٓ أَخْرَجَ لِعِبَادِهِۦ وَٱلطَّيِّبَٰتِ مِنَ ٱلرِّزْقِ ۚ﴾[الأعراف: ٣٢].

لقد حرم الإسلام على الإنسان كل ما يضر جسده أو يضعفه أو يعجزه عن أداء وظائفه، فحرم عليه الخمر والزنا واللواط وسائر الفواحش، وحرم عليه كل مسكر وكل نجس، وكل خبيث، وحرم عليه أكل الميتة والدم ولحم الخنزير، وكل ذي ناب أو مخلب، لأن كل ذلك يضر بصحة الإنسان وببدنه.

وحرم عليه الإسراف والإفراط في مطعمه ومشربه وملبسه.

وطالبه المنهج الإسلامي بأن يكون قويًّا صحيحًا مباعدًا عن نفسه كل أسباب الضعف والفساد، وجعل أسباب قوة البدن النظافة والطهارة والاعتدال في كل شيء، وتعلم السباحة والرماية وكل أنواع الفروسية، وترك أسباب الترفه والتنعم، وإعداد نفسه للجهاد في سبيل الله لتكون كلمة الله هي العليا.

وفي هذه المعاني الداعية إلى قوة البدن وردت أحاديث نبوية شريفة كثيرة، نذكر منها ما يلي: روى مسلم بسنده عن أبي هريرة ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: «**المؤمن القوى خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف، وفي كل خير**».

✍ ومبدأ احترام حاجات البدن:

فمنهج الإسلام يعترف لهذا البدن بحقوقه في التعبير عن حاجاته في ظل المبادئ التي ذكرناها آنفًا، ويرفض احتقار هذه الحاجات أو حظر إشباعها، فضلًا عن أن يدنسها كما تفعل بعض المناهج والنظم.

بل إن منهج الإسلام يدعو إلى التمتع بطيبات الحياة الدنيا، كما يفهم هذا من قوله تعالى: ﴿وَهُوَ ٱلَّذِى سَخَّرَ ٱلْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا۟ مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا۟ مِنْهُ حِلْيَةً تَلْبَسُونَهَا﴾ [النحل: ١٤].

ومن قوله تعالى: ﴿وَظَلَّلْنَا عَلَيْكُمُ ٱلْغَمَامَ وَأَنزَلْنَا عَلَيْكُمُ ٱلْمَنَّ وَٱلسَّلْوَىٰ ۖ كُلُوا۟ مِن طَيِّبَٰتِ مَا رَزَقْنَٰكُمْ ۖ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَٰكِن كَانُوٓا۟ أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ﴾ [البقرة: ٥٧].

اتباع القواعد الصحية في المأكل والمشرب والنوم:

لتصبح لدى الأولاد عادة وخلقًا، فمن هديه- عليه الصلاة والسلام- في الطعام، الاحتماء من التخمة، والنهي عن الزيادة في الأكل والشرب على قدر الحاجة، روى الإمام أحمد والترمذي وغيرهما عن رسول الله ﷺ أنه قال: «**ما ملأ ابن آدم وعاء شرًّا من بطنه، بحسب ابن آدم لقيمات يقمن صلبه، فإن كان لابد فاعلا، فثلث لطعامه، وثلث لشرابه، وثلث لنفسه**».

ومن هديه صلوات الله وسلامه عليه في الشراب: الشرب مثنى وثلاث، والنهي عن التنفس في الإناء، والشراب قائمًا.

روى الترمذي عن ابن عباس - رضى الله عنهما- قال: قال رسول الله ﷺ: «**لا تشربوا واحدًا كشرب البعير، ولكن اشربوا مثنى وثلاث، وسموا إذا أنتم شربتم واحمدوا إذا أنتم رفعتم**».

وفي الصحيحين عن أبي قتادة أن النبي ﷺ: «**نهى أن يتنفس في الإناء**».

المواد الغذائية والوجبات:

المطلوب من الأم أن تكون لديها فكرة عامة عن أنواع الأطعمة التي تشكل مجتمعة وجبة صحية، وكذلك فكرة عن المواد الغذائية التي يمكن أن يستعاض بها عن تلك التي لم يعد الطفل يميل إليها، ويمكن القول إن الطفل بحاجة إلى المواد التالية يوميًّا:

١- الحليب بأي شكل كان.

٢- اللحم ولحم الطيور أو لحم السمك.

٣- البيض (علمًا بأن زيادة البيض يمكن أن تعوض بعض النقص في اللحم والعكس بالعكس، وإن كان من المفضل تناولهما كليهما).

٤- الخضر، خضراء أو جافة، مرة أو مرتين وبعضها ندي طري.

٥- الفاكهة مرتين أو ثلاث مرات نصفها على الأقل طري ندي بما في ذلك عصير البرتقال (زيادة كمية الفاكهة يمكن أن يعوض عن الخضر والعكس بالعكس).

٦- الخضر النشوية مرة أو مرتين.

٧- خبز من القمح وبسكويت وحبوب من مرة واحدة إلى ثلاث مرات، ويمكن أن يستعاض عن هذه المواد أحيانًا بمواد نشوية ممزوجة بالفيتامينات.

٨- فيتامين (د) من الحليب أو مصنعًا على شكل نقط.

راع الآتي لكي تحافظ على صحتك الغالية وتصبح قوي الجسم:

أولا: الغذاء. قواعد ذهبية في التغذية والغذاء:

١- العقلاء يأكلون ليعيشوا، ويعيشون لأهداف سامية (الطعام لديهم وسيلة) والشهوانيون يعيشون ليأكلوا فقط.

٢- لا تأكل حتى تجوع، فإدخال الطعام على الطعام داء قاتل.

٣- نوع طعامك واجعل أكثره نباتيًا وخاصة من الفواكه والخضراوات الطازجة، وقلل من اللحوم والدهن وحبذا لو جعلت تناولك للحوم في الأسبوع مرة أو مرتين فقط.

٤- ابتعد عن تناول المصنعات والمعلبات والمحفوظات قدر المستطاع.

٥- لا تملأ بطنك، نصيحة لم يجمع الأطباء على مثلها عبر العصور.

٦- لا تتهاون في نظافة طعامك، فالطعام الملوث سم لا غذاء.

٧ - لا تأكل بين الوجبات ما لم يأمرك بذلك الطبيب.

٨- أكثر من شرب الماء وتأكد من أنه نقي، وحبذا لو عودت نفسك عدم الشرب أثناء الأكل وبعده مباشرة.

٩ - احذر من الإفراط في استعمال الملح والسكريات المصنعة فلذلك عواقب وخيمة على الصحة إذا تقدم العمر.

١٠ - حبذا لو تركت شرب الشاي والقهوة والمشروبات الغازية أو قللت منها قدر الإمكان واستبدلت مكانها الماء النقي والعصير الطازج.

١١- كل بيمينك بعد غسلها وسم الله وبعد الفراغ نظف فمك ويديك واحمد الله.

ثانيًا: النوم.. وإليك هذه القواعد:

١- لا تنس حق جسمك من الراحة مهما كانت الظروف، فتحميل النفس ما لا تطيق من السهر تدمير لطاقتها وتعويق لعملها.

٢- أفضل قاعدة في التعامل مع النوم عرفها الإنسان هي نم مبكرًا واستيقظ مبكرًا.

٣- لقد ثبت علميًّا أن أفضل أوقات النوم ما كان بعد صلاة العشاء، وأن الساعة من النوم في أول الليل تعادل ساعتين من آخره، ولا يقوم مقامها ساعات من نوم النهار.

٤- لا تنم بعد الأكل مباشرة، بل اجعل بينهما فترة من الاستراحة.

٥- أسوأ أوقات النوم ما كان في أول النهار أو بين العصر والمغرب، ولكل قاعدة استثناء كما يقال.

٦- لا تكن من الذين يقضون أغلب حياتهم في الفراش، بل اذهب إلى الفراش عند الحاجة إلى النوم وغادره عند عدم الحاجة إليه.

٧- لا تعود نفسك على عادات مستحكمة عند النوم مثل طبيعة الفراش ومقدرًا الضوء وعدم الإزعاج، بل حاول أن تكسب نفسك القدرة على النوم في أي ظرف.

٨- يستطيع الإنسان أن يتعود على الاكتفاء بقدر قليل من النوم بالتدرج في ذلك.

٩ - لا تنس دعاء النوم والاستيقاظ وداوم على ذكر الله كلما صحوت من نومك.

ثالثًا: الرياضة..

١- اجعل الرياضة جزءًا من برنامجك الذي لا تنساه في جميع أحوالك وأقل ذلك المشي والسباحة.

٢- لا تدمن الرياضة فتصبح غاية لك لا وسيلة وتترك من أجلها حينئذٍ مسئولياتك تجاه ربك وعملك وعائلتك وتسبب لك إشكاليات مع الآخرين.

٣- استشر إخصائيًّا في تحديد تمارين منوعة لجميع الجسـد شريطـة أن تكـون سـهلة ولا تأخذ منك وقتًا ثم حافظ عليها.

٤- لا تتردد في السباحة إذا تهيأت لك، فهي من أفضل وأمتع الرياضات.

٥- احذر من التمارين الخطرة والعنيفة، فقد تؤذيك وتأثم بسببها.

٦- لا تمارس الرياضة بعد الأكل مباشرة، ولا حين تشكو من شدة الجوع.

٧- لا تنس مراقبة الله في أقوالك وأفعالك وأنت تمارس الرياضة.

فوائد التمارين الرياضية المنتظمة:

١- أنها تزيد من فعالية عمل القلب وتحسن الدورة الدموية.

٢- تزيد اللياقة البدنية وتناسق العضلات وتحسن عملية الهضم والنوم.

٣- تحسن قدرة الرئتين على الاستفادة من الأوكسجين.

٤- تقلل من الوزن الزائد وتساعد على تقليل الكوليسترول.

٥- تحافظ على مستوى معتدل للسكر في الدم.

ولكي نستفيد الاستفادة الكاملة من التمارين الرياضية لابد من اتباع النصائح التالية: -

١- اختر المكان الواسع المناسب والملبس المريح ويفضل الملابس القطنية.

٢- لا تمارس التمارين وأنت مجهد أو بعد تناول الطعام مباشرة.

٣- يلزم استشارة الطبيب إذا كنت تشكو من أي مرض أو إصابة أو كان العمر فوق ٤٠ سنة.

٤- تدرب يوميًّا مهما كنت مشغولًا، ولو قللت من الوقت المخصص للتمارين.

٥- مارس التمارين بروح جدية ومرحة وبتركيز ذهني ويفضل مع بعض الأصدقاء.

٦- لا تتهاون في أداء التمارين بل يجب أن تتعب وتعرق ويلزم أن تأخذ نفسًا عميقًا بـين كل تمرين وآخر.

٧- توقف عن التمارين إذا شعرت بدوخة أو صعوبة في التنفس ومارس تمارين التنفس والاسترخاء وخصوصا في نهاية التدريب.

٨- حافظ على استقامة الظهر في كل تمرين وهو مهم جدًّا لعودة البطن لوضعه الطبيعي.

٩ - تأكد من أداء التمارين بوضع صحيح حتى لا تسبب مشاكل وإصابات نتيجة الوضع الخاطئ.

١٠ - يجب عدم المبالغة في تمارين البطن فقط لأنها قد تؤدي إلى ضعفها كنتيجة عكسية.

١١- سجل وزنك كل ثلاثة أيام قبل الإفطار لتعرف مدى الاستفادة.

١٢- التمارين الهوائية مهمة لحرق السعرات الحرارية ولتحسين كفاءة القلب والرئتين والجهاز الدوري وتخفف البطن مثل الهرولة وركوب الدراجة الثابتة والسباحة والمشي والوثب بالحبل.

١٣- يفضل عمل تمرين (إطالة) عضلات الجسم بعد كل تدريب برفع الذراع إلى أعلى ومحاولة لمس أي نقطة على الجدار بأطراف الأصابع بالشمال مع الثبات عند أعلى نقطة لمدة خمس ثوان.

١٤- يجب أن تكون التدريبات الأرضية على سطح كالسجاد أو الفرش الخاص بالتمارين.

١٥- إذا شعرت ببعض الآلام في العضلات والمفاصل بعد التمارين في اليوم التالي، فهذا شيء طبيعي ويمكن معالجة ذلك بالماء الدافئ مع فنجان ملح لمدة عشرة دقائق مع التدليك للعضلة المتألمة.

١٦- يجب الإكثار من السوائل عند ممارسة الرياضة والطقس حار ويفضل شرب رشفات من الماء المعتدل أثناء فترات الراحة.

١٧- يجب التقليل من الجهد وعمل تمارين تنفس عميقة في حالة حدوث الألم المفاجئ عند الجري أو في حالة التمارين العنيفة.

١٨ – يمكن شرب الماء المعتدل البرودة بعد التدريب وقبله مع عدم الإكثار منه.

١٩ – يفضل أداء التمارين أمام مرآة.

وتذكر هذه الحقائق:

١ – أن فوائد التدريب ليس أثناء الجهد بل طوال اليوم، حيث يزيد من معدل حرق السعرات الحرارية في أثناء الأعمال العادية.

٢ – أن تحسن التمارين الرياضية من كفاءة أجهزة الجسم ونشاطه وحركته.

٣ – أن كل حركة ونشاط تعني حرق سعرات حرارية كل غذاء أو مشروب به سكر نشا يعني كسب سعرات حرارية.

٤ – أن معدل حرق السعرات الحرارية يختلف من شخص لآخر.

٥ – أن أفضل أنواع الرياضة هي التي تشترك فيها أكبر مجموعة من العضلات وبشكل مستمر مثل السباحة والمشي السريع والتمارين السويدية والأسكواش، وهي تساعد على التخلص من الترهل وتنشط الجهاز الدوري.

٦ – لدى المرأة قابلية أكثر في تخزين الدهون كما أن مخزون الدهون لدى المرأة أكثر من الرجل.

التأثير النفسي للطعام على الأبناء

إليك بعض الإرشادات البسيطة عن التأثير النفسي للطعام على الأبناء:

١ – تخير أنواع الطعام التي تمنح الطفل طاقة ثابتة، إن الطعام يخدم هدفين، فهو يمد الجسم بالمواد الغذائية اللازمة للنمو وإصلاح الجسم، كما أنه يمنحنا الطاقة اللازمة للأنشطة الذهنية والبدنية، يحرص الكثير من الناس اليوم على إمداد أبنائهم بأنواع الطعام المختلفة التي توفر لهم النظام الغذائي المفيد، غير أنه من الضروري أيضًا أن تعطي ابنك النوع الصحيح من الطعام المانح للطاقة، مثل الكربوهيدرات المركبة، والبروتين التي تمنح الطفل طاقة ثابتة تدوم على مدى اليوم، إن هذا النوع من النظام الغذائي سوف يحمي الطفل من التعب، ويضمن له

حالة عقلية مستقرة.

٢- تناوله قبل أن تكون بحاجة إليه، هذا صحيح إنه الإفطار، إن الإفطار هو الوجبة التي تمنحك الطاقة طوال اليوم.

٣- تجنب الأطعمة، سريعة الاحتراق، إن السكر والأطعمة التي تحتوي على السكر المكرر لها تأثير شديد السلبية على سلوك الأبناء، إن الكثير من الأطفال يشعرون بطاقة كبيرة بعد تناول مثل هذه الأطعمة سريعة الاحتراق بعد دقائق من تناولها، وهكذا يشعر الطفل بالعصبية وبنشاط زائد، ومن ثم يتحول إلى مصدر خالص للإزعاج، وقد أظهرت اختبارات الدم أن هذه الطاقة التي يفرزها السكر سرعان ما تنفذ وهكذا ينخفض مستوى السكر في الدم لأقل مما كان عليه في البداية، وهنا يناضل الجسم من أجل التواؤم، ومن ثم يشعر الطفل بالارتخاء في منتصف الصباح، ويفقد قدرته على التركيز، ويصبح خاملًا ومشوشًا.

٤- تجنب الألوان الصناعية والمواد الحافظة والكيماوية، إن الإضافات والألوان الصناعية في الطعام لها تأثير معقد وفريد يختلف من شخص إلى آخر.

ساعد أبنك على :

١- التعرف على النوادي المحيطة، لمعرفة مجالات نشاطها، وتحديد إمكاناتها، وفرص الاستفادة منها.

٢- إلحاق الطفل بالنادي الذي تتوفر فيه الرفقة الصالحة، والنشاطات التي تتفق مع هواياته وقدراته، ويفضل النوادي العالية.

٣- معاونته في اختيار اللعبة المناسبة لقدراته وميوله.

٤- تنظيم وقت الطفل بالاتفاق مع المدربين، حتى لا يستوعبوا وقته كله.

٥- مراعاة التوازن بين نشاطات النادي وغيرها من الواجبات المكلف بها الطفل.

٦- عمل الاحتياطات اللازمة لوقاية الأطفال من قرناء السوء.

٧- وقاية الأطفال المبرزين من الغرور والتعالي على الغير.

٨- زيارة الأب للنادي من حين إلى آخر، للاطمئنان، والتعاون لمصلحة الطرفين.

الوسائل:

١- التشجيع على أداء بعض الألعاب الرياضية اليومية بالمنزل مثل (رفع الأثقال، سوسته، ألعاب سويدية).

٢- تشجيع المشاركة في الأنشطة الرياضية بالنادي أو غيره، وتعريفهم بحديث الرسول ﷺ الذي يقول: «**حق الولد على الوالد أن يعلمه الكتابة والسباحة والرماية، وأن لا يرزقه إلا طيبًا**» (الترمذي الحكيم نوادر الأصول ص ٢٤).

٣- تعويده النظافة وحسن الهندام، وتلميع الحذاء، وتصفيف الشعر، والتطيب، وتعريفه بأن الرسول ﷺ، كان لا يفارقه المرآة والسواك والمقراض في السفر والحضر، وكان إذا خرج إلى الناس نظر في ركوة فيها ماء فيسوى من لحيته وشعر رأسه، ويقول: «إن الله جميل يحب الجمال».

٤- تعويده استخدام السواك أو الفرشاة عقب كل طعام، وقبل النوم، حيث إن بقايا الأطعمة والحلوى التي تبقى على الأسنان تكون سريعة التعفن، وبخاصة أثناء النوم، مما يؤدي إلى التسوس، ونعرفه بأن «**السواك مطهرة للفم مرضاة للرب**»، كما قال النبي ﷺ، وقد ثبت طبيًا أن في السواك أملاحًا معدنية، ومواد عضوية، ومضادات حيوية، وغيرها مما يقوى جدار اللثة ويطهر الأسنان.

٥- عدم الإرهاق البدني، واستيفاء حق الجسم في النوم والغذاء والتداوي والوقاية من الأمراض.

٦- وضع جدول زمني للرحلات والزيارات والجولات، مع الاهتمام باختيار الرفقة الصالحة.

٧- طفل هذه المرحلة لا يهدأ ولا يكل، لذلك يجب تشجيعه على الحركة الهادفة، كالتدريب على الحرف الصغيرة، أو المخترعات الحديثة كالكمبيوتر، أو حل المشكلات اليومية البسيطة، وغير ذلك.

٨-المتابعة للتربية تكون مع الصبر والملاطفة، فلا يكتفي الأب التوجيه والبيان، بل عليه أن يتابع ولده فيما أمره بعمله، مع الصبر والتلطف حتى يتحقق الهدف، وقد كانت هذه هي

سنة النبي ﷺ مع الصبيان.

التربية على النظام والنظافة:

المطلوب من الآباء غرس قيمة النظافة في نفوس الأبناء وذلك من خلال:

بالنسبة لبدنه:

١- يتوضأ، أو يغسل يديه ووجهه ورجليه قبل أن ينام كل ليلة.

٢- يتوضأ، أو يغسل يديه ووجهه ورجليه بعد استيقاظه كل يوم.

٣- يغسل يديه قبل وبعد كل تناول للطعام.

٤- يغسل يديه كلما تلوثت.

٥- يغتسل بعد كل لعب طويل، أصابه العرق بسببه.

٦- يغتسل على فترات متقاربة صيفًا، وبانتظام شتاء كل ثلاثة أيام.

٧- يقلم أظفار يديه ورجليه كلما اقتضى الأمر، بحيث يتعاهدها مرة كل أسبوع، ويحسن أن يكون ذلك قبل الغسل للجمعة.

٨- يغسل شعر رأسه مرة كل يوم، ويحافظ على نظافته وتسريحه، وخاصة البنت.

٩- يتعود تنظيف أسنانه بعد كل طعام، وقبل النوم، ويخصص له فرشاة أسنان.

١٠- يحتفظ معه بقدر من مناديل ورق الوجه، لتجفيف العرق، وللتنخم فيها، أو البصاق، ويضع المستعمل في سلة المهملات.

١١- يجفف الأذنين بالقطن بعد كل اغتسال.

١٢- يخصص للطفل منشفة يجفف بها وجهه وبدنه، تعلق في الحمام ولا يستخدم غيرها.

١٣- تنظيف الأسنان بالسواك أو بالفرشاة والمعجون.

١٤- المحافظة على الثياب ولبس الجميل منه.

١٥- مراعاة سنن وآداب يوم الجمعة (الغسل – الطيب – قص الأظفار).

بالنسبة لملابسه:

١ - ترتب في مكان مخصص لها، وبحيث لا تختلط بغيرها، ويراعى تهويتها ونفضها قبل ارتدائها.

٢ - توضع الملابس التي استعملت ويراد غسلها في مكان خارج الحجرة يخصص لها.

٣ - تعلق الملابس التي تستعمل على علّاقات مخصصة للطفل تكون في متناول يديه، ويحذر بشدة من وضعها غير معلقة في الأماكن المعدة لها.

٤ - يفضل أن يكون للطفل ملابس خاصة للنوم، خلاف الملابس التي يمارس فيها نشاطاته أثناء يقظته.

٥ - يفضل لبس جورب جديد أو مغسول كل يوم، ويوضع المبتعمل في الحال بمجرد خلعه في المكان المخصص للغسيل.

٦ - يحافظ على نظافة الحذاء، من داخله، ومن خارجه، مع دهنه بالدهان المناسب، وأن يخصص لكل طفل مكان للأحذية بالقرب من باب البيت، بحيث يضعه بمجرد خلعه، وقبل أن يدخل به حجرات البيت، ويفضل أن يكون له في نفس المكان، شبشب يلبسه داخل البيت، ويفضل ألا يلبس حذاء، أو شبشب إخوته.

٧ - يفضل أن يتدرب الطفل على كي ملابسه بنفسه، وأن يتم ذلك لكل الملابس التي تكوى بمجرد غسلها، ثم وضعها في أماكنها، ولا يعود على كيها عند ارتدائها.

٨ - يجب ألا يتعود تلويث ملابسه، أو ارتداء الملابس الملوثة، ويتم زجره على ذلك بعد التعليم والتفهيم المناسب.

٩ - يلقن الطفل أن نظافة الملابس مظهر إسلامي، وخلق جميل، وأن الملابس النظيفة والبسيطة، أفضل قيمة من الملابس الثمينة، وأن العناية بالنظافة أهم من العناية بالأغلى ثمنًا في الملابس.

بالنسبة لفراشه وحجرته:

١- عدم استخدام الفراش إلا للنوم والراحة، والمحافظة عليه نظيفًا مرتبًا، بوضع الغطاء، والفرش، والمخدات، كل في موضعه، وترتيبه بعد الاستيقاظ من النوم وقبل دخول الحمام للتعود على ذلك.

٢- يتم نفض الفراش عند النوم والتأكد من خلو الفراش والأغطية من أي شيء قد يكون علق بها.

٣- يتم تعويد الطفل أن يقوم بتهوية فراشه بنفسه، إن أمكنه ذلك، ويتعود أن يغير الملاءات والأغطية بنفسه، وأن يضع المستعمل، والمراد غسله في المكان المخصص لذلك.

٤- لا يضع على الفراش أي شيء من أدواته، أو لعبه، ولا يلقى عليه أية مهملات، أو قصاصات الورق وغيره.

٥- يفضل ألا ينام الطفل إلا في فراشه، ولا ينام في فراش غيره، إلا للحاجة، وإذا نام في فراش غيره فلا يتركه إلا نظيفًا ومرتبًا مثل ما يفعل في فراشه.

٦- يحافظ على تهوية مكان النوم، وتجميل الحجرة بما يناسب عمر الطفل، وتنظيفها يوميًّا، وأن يشارك الطفل في ذلك، حتى ولو كان البيت فيه من يخدم ويقوم بذلك، وحتى يعتاد الطفل النظافة والترتيب عمليًّا في حياته بعد ذلك.

٧- يفضل أن تكون حجرة نوم الطفل مضاءة دائمًا، وحتى أثناء نومه، ولا يعود على الظلام، وأن يقوم الطفل بنفسه بإطفاء اللمبات الكبيرة قبل نومه، مع بقاء لمبة صغيرة مضاءة، كما يفضل أن يوضع بالقرب منه، كشاف، أو بطارية، لاستخدامها عند انقطاع الكهرباء.

٨- يفضل أن يكون لكل طفل غطاء مستقل، بحيث لا يشترك مع إخوته في الغطاء الواحد، وخاصة أخته، ويلزم ذلك إذا بلغ أيهما سبع سنين.

٩ - المشاركة في تنظيف المنزل وتزيين البيت وترتيبه.

بالنسبة لمكتبه وحقيبة مدرسته:

١ - يمسح المكتب ويرتب ما عليه قبل الجلوس عليه.

٢- توضع عليه، وفي أدراجه، الأدوات، والكتب والكراسات، كل في موضعه، ويحافظ على أن توضع هذه الأشياء في موضع معين، لا يتغير، حتى لا يبحث عنها في كل المواضع فيضيع الوقت والترتيب، ويخصص مكان للحقيبة المدرسية، أو تعلق خالية من الأدوات والكتب.

٣- لا يوضع في حقيبة الطفل المدرسية إلا المطلوب استعماله في كل يوم مدرسي، وحسب جدول الحصص المدرسية، ويشدد في ذلك، حتى لا يحمل يوميًّا كل ما يملأ الحقيبة ويعود بها دون استعمال، وللمحافظة عليها، ولسهولة استخراج المطلوب منها، ويتم يوميًّا، وقبل النوم، وضع المطلوب استعماله في اليوم الدراسي التالي.

٤- يشدد على الطفل، بأن لا يمزق شيئًا من الكتب، أو الكراسات، حتى ينتهي منها، فتجنب في مكان مخصص للتصرف فيها، وحبذا لو أعيرت، أو أهديت لطفل آخر يحتاج إليها.

٥- يشدد على الطفل، بأن لا يكتب بخطه على صفحات الكتب، أو يلونها، إلا أن يكتب شرحًا، أو ملاحظة علمية مناسبة، فيكتبها منسقة وبخط جميل.

٦- توضع سلة مهملات قريبة من الطفل، يضع فيها ما يتخلف من قصاصات الورق أو النفايات المختلفة أولاً بأول، ويحذر من إلقاء شيء من ذلك، على المكتب أو على أرض الحجرة، ويفضل أن يوضع على المكتب علبة مناديل ورق للاستعمال.

٧- يفضل أن يتم مراجعة محتويات الحقيبة المدرسية، مع الطفل وبموافقته، عند عودته من المدرسة، وعند إعدادها لليوم المدرسي التالي، حتى يطمئن الوالدان على سلوك الطفل، بعدم إحضار شيء لا يخصه من المدرسة، وللاطمئنان على وضع كل المطلوب لليوم الدراسي، ويجب متابعة ومراجعة كتبه وكراساته، وأدواته للاطمئنان

على الدراسة، ومن أجل الإرشاد وتوجيه الطفل، وإذا احتاج الأمر لتفتيش الحقيبة، أو الأدراج من ورائه، فيفضل ألا يعلم الطفل بهذا التفتيش، وقد سبق بيان ذلك في الفصول السابقة.

٨- يراعى إضاءة مكان مذاكرة الطفل إضاءة جيدة، وتوفير كرسي مريح مناسب لعمره، وتهوية الحجرة أثناء المذاكرة، ويحسن تزيين الحجرة والمكتب بما يحبه الطفل حتى يرتاح للمكان ولا يمل الجلوس للمذاكرة.

٩ - الأفضل للطفل تعليق أشيائه على الحائط، في حقائب قماش وغيره، ليسهل عليه استخدامها وحفظها وتكون بألوان جميلة ومفرحة، وحتى تتسع الحجرة له، ولغيره.

بالنسبة للشارع والمدرسة:

١- يخصص في حقيبة المدرسة كيس بلاستيك فارغ، يضع الطفل فيه كافة المخلفات، ويفرغها، أو يلقيه بما فيه، عند عودته من المدرسة ويحذر من إلقاء شيء في الشارع.

٢- يحافظ على مكان جلوسه بالفصل في المدرسة، نظيفًا، ويطالب بمسح المكان بفوطة توضع بالمكان أو بمنديل من الورق، قبل الجلوس عليه في بداية اليوم المدرسي.

٣- يمنع من إلقاء شيء في الفصل، أو دورة المياه، أو في حوش المدرسة، وإن كانت هناك سلة للمهملات فيمكنه إلقاء الأشياء فيها.

٤- يعود ويطالب ويشجع على التقاط ما يلقي في هذه الأماكن، وحتى لا تؤذي زملاءه، أو معلميه، ويضعها في سلة المهملات.

٥- يحذر من قطع شيء من المزروعات والأزهار في المدرسة، أو في الطريق، ويعود المحافظة عليها فإن أصحاب الحضارات المادية يعتبرون تصرف الطفل في هذه الحالة دليل مستوى الحضارة.

٦- يشارك الطفل في أنشطة المدرسة، للنظافة، والتجميل، والزراعة، وغير ذلك، حتى يتعلم ذلك ويحافظ على ما بذل من جهد فيها بالمحافظة عليها.

٧- يمنع الطفل من الكتابة والعبث على الحوائط، في البيت، أو الشارع، أو الفصل، أو المدرسة، وإذا أحب الطفل في مرحلة قبيل المدرسة، أو خلال فترة الدراسة، أن يعبث بالقلم، يشخبط، يفضل تخصيص كراسة تخصص لذلك، ويترك الطفل يمارس فيها هوايته، وقد يؤدي ذلك إلى اكتشاف قدرة فنية لديه.

٨- المشاركة في تزيين البيت والشارع مع قدوم شهر رمضان.

بالنسبة للوقت والترتيب:

لا شك أن هناك علاقة بين الوقت والترتيب، فترتيب الشئون، والأشياء، لا يكون إلا في وقت، والوقت بالضرورة محدد بالساعات والأيام والأسابيع والشهور والسنين، فإذا ضيعت الساعات ضاع اليوم، وإذا ضاع اليوم ضاع الأسبوع، وهكذا يضيع العمر بلا كثير فائدة.

١- يحسن أن نعود الطفل لترتيب شيء لكل وقت، حتى الراحة ترتب، فأوقات للراحة، وأوقات للنوم وأوقات للعب، وأوقات للطعام، وأوقات للمذاكرة، وأوقات للعبادة، وأوقات للبيت، وأوقات لخارج البيت، وأوقات للزيارة، وأوقات للمدرسة، وأوقات للفسحة والتفرج، وأوقات للهوايات والتدريب على المهارات، وهكذا بحيث لا يخلو وقت من شغل مقصود، فلا يترك شيئًا للفراغ.

٢- يوضع ذلك كله في جداول، وتتابع مع الطفل حتى يعتاد تنظيم وقته، والاستفادة منه.

٣- أعظم ما نعلمه الطفل، المحافظة على المواعيد، وضبطها، وعدم طغيان عمل على وقت عمل آخر.

طرق مجابهة الأخطار الصحية التي تواجه أبناءنا

أولًا: تهدئة الحالة النفسية للولد.

ثانيًا: محاولة إدراك الخطر في أقل زمن ممكن.

ثالثًا: محاولة التماسك وعدم الانفعال السلبي للحدث.

رابعًا: عدم التأثر بانفعالات المحيطين وخاصة الأم.

خامسًا: استيعاب الحدث بمعرفة حجمه الحقيقي، فكم من موقف استقبلناه بشدة وغلظة بينما هو أبسط وأصغر من أن يواجه ويستعد له على حساب أمور أخرى- والعكس صحيح فكم من حدث ظهر لنا بسيطًا فلم يحسب له أي حساب فلما تبين لنا أنه كبير ويحتاج إلى موقف سريع منا لم نتمكن من استيعابه، ففي كلتا الحالتين ضبط النفس وهدوئها يعين القائد على دراسة حجم الأحداث.

سادسًا: استيعاب الحدث بمعرفة مسبباته، الأسباب التي من شأنها أن تؤدي إلى وقوع الحدث يعين على معرفة أفضل المواقف التي ينبغي اتخاذها.

سابعًا: استيعاب الحدث بمعرفة أبعاده المستقبلية، فما من حدث إلا وله ما وراءه، والهدوء وضبط النفس مما يعين القائد على الاستعداد لمواجهته بعقلية الواعي لما يدور حوله.

الأضرار التي تواجه الأطفال عند الولادة:

أود هنا أن أذكرك سيدتي ببعض الأمور التي تتناقلها الأمهات والجدات على مر السنين والقرون، دون أن يكون لها تبرير طبي، وفي بعض الأحيان يكون الضرر الطبي من ممارستها واقعًا لا محالة، وهذه من الأضرار التي تواجه الأطفال عند الولادة:

١ - **الكحلة:** (المولود الجديد) وتستعمل للعين والسرة، وفيها مادة الرصاص التي يمكن أن يمتصها الجسم وتسبب المضاعفات.

٢ - **حزام البطن وأحيانا الصدر في المولود الجديد،** وهو يستعمل لمنع الخلع أو المتخ عند حمل الطفل وهذه خرافة، إذ إنني لم أقرأ أو أسمع أو أرى طفل أصيب بهذه العاهة، وطرق حمل الطفل السليمة معروفة ووضع الحزام لا يغير من الأمر شيئا.

٣- **القماط (رباط الطفل) ويوضع لمنع تقوس الأرجل،** وهو يمنع حرية تحرك مفصل الورك، كما أنه ضار حتى للأطفال المصابين بخلع وركي، ويستحسن عدم استعماله إطلاقًا.

٤ - **تمليح الطفل الوليد:** وهي وسيلة لتطهير الجلد وشده، لكنها ضارة بالطفل ضررًا

بالغًا، ويمكن للطفل الوليد أن يمتص الملح وأن يسبب الصوديوم الموجود في الملح نزيفًا دماغيًّا وتوترًا في الدورة الدموية ومضار أخرى.

٥- **العناية بالسرة،** لا حاجة لتكحيل السرة أو تمليحها أو وضع العقاقير عليها أو تحزيمها أو شدة القطع المعدنية عليها.. إلخ، والعناية الوحيدة المطلوبة هي مسحها بقطن مشبع بالكحول مرة واحدة يوميًّا، أما عن فتق السرة فهذا عادة يتماثل للشفاء عند نهاية السنة الثانية من العِمر، وعلى الأم مراجعة الطفل.

٦- **ثدي الطفل الوليد،** هناك كثير من الأمهات والجدات يعصرن ثدي الوليد لإخراج الحليب الفاسد أو حليب الشيطان كما يسمونه، وهذا يسبب أورامًا وتعفنات في الصدر ومضاعفات عديدة، تستلزم العقاقير القوية والجراحة في بعض الأحيان، إن ثدي الوليد مورم نتيجة التعرض لهرمونات الأم، وهو شيء طبيعي يختفي عند الأسبوع الثامن من الحياة.

٧- **بعض الأمهات يمكن لاستعمال العقاقير لدى سماع بكاء الطفل الوليد،** النعناع والمريمية والينسون والحامض والكراوية والبابونج، وماء الزهر.. إلخ، ومع أن هذه قد تكون مفيدة بعض الأحيان إلا أن الأفضل عدم استعمالها إلا بعد استشارة الطبيب.

٨- **حمام الطفل،** الحمام الكامل مرة أو مرتين في الأسبوع، وتنظيف الأماكن الكثيرة الاتساخ يوميًّا، أما الحمام الكامل يوميًّا فليس فيه زيادة فائدة.

٩ - **الضفدعة تحت اللسان،** وهو وجود ضفدعة تحت مقدمة اللسان تمنع نمو الطفل ورضاعته.. إلخ، والعلاج المطلوب من الجدة أو الجارة هو كيها، مع أن الضفدعة ليست سوى أوعية دموية تحت اللسان، وليس هناك ضرر منها، فهي موجودة عند جميع الأطفال، ولا داعي للعبث بها مطلقًا.

١٠ - زهرة الحليب: يوجد هناك بياض على لسان الأطفال الرضع، ولكن كثيرًا ما يمتد

هذا إلى داخل الفم واللثة وسقف الحلق، وهنا يكون التهاب فطري يجب معالجته.

١١- **عند الفتيات الحديثات الولادة**، كثيرًا ما تحدث إفرازات دموية من المهبل في اليوم الثالث أو الرابع سببها تعرض الطفلة لهرمونات الأم، وهذه تزول خلال يوم أو اثنين، ولا داعي للقلق مطلقًا.

١٢- **المطاعيم**: أصبح معلومًا لدى الجميع أن للمطاعيم فائدة عظيمة لمنع حدوث العديد من الأمراض وخصوصًا الدفتيريا (الخانوق) والسعال الديكي والكزاز وشلل الأطفال والحصبة والحصبة الألمانية وأبو كعب وغيرها، لا تصدقي من يقول إن على الطفل أن يمرض بمرض كذا وكذا، هذا خطأ شائع فاحذريه، واتبعي دائمًا نصيحة طبيبك.

١٣- **الأسنان**: هناك اعتقاد سائد عن الجدات وكثير من الناس، بأن الطفل يتعرض لأمراض عديدة في فترة ظهور أسنانه، وقد ثبت حديثًا أن ليس للأسنان أي علاقة بالتقيؤ أو الإسهال أو السعال أو التهاب الحلق أو الحرارة، وإنما قد يحدث بعض الألم الموضعي في بعض الأحيان.

١٤- **ملابس الطفل**: هناك قاعدة أنصح الأمهات باتباعها، وذلك أن ما يحتاج إليه الطفل من الثياب هو نفس التي ترتديها الأم زائدة قطعة، ولا حاجة للإكثار من اللباس.

١٥- **الكلس**: في عصرنا الحاضر، ومع وسائل التغذية الحديثة، قلما نجد نقصًا في الكلس (الكالسيوم)، ولكن العديدات يطلبن إلى الطبيب أن يسارع إلى وصف الكلس للطفل لأنه تأخر قليلًا في المشي، أو في ظهور الأسنان، وهذا خطأ يجب تفاديه، لأن الكالسيوم (مثله مثل أي دواء) له مضاعفات سلبية إذا أعطي دونما حاجة إليه.

الأخطار الصحية والجسمانية التي تواجه أولادنا[1]:

✍ **الخدوش والجروح**: الصابون والماء النقي للجروح والخدوش، خير علاج للخدوش والجروح الصغيرة هو غسلها بقطعة من القطن الطبي أو القماش النظيف، مشبعة بالصابون والماء النقي، ثم شطف الصابون بالكثير من الماء، وتأكدي أن المياه الموجودة في بيتك نقية إلى حد يسمح باستعمالها في تنظيف الجروح، فإذا كان عندك شك في ذلك فاحتفظي بقنينة من الماء الممزوج بنسبة ٣٪ من ثاني أكسيد الهيدروجين لتستخدم مع الصابون في الغسل ثم لشطف الصابون.

✍ وأما الجروح الكبيرة فلا بد بالطبع من استشارة الطبيب بشأنها، ومن المستحسن أن تبذل عناية خاصة بجروح الوجه، فهي تحتاج إلى مختص، حتى حين تكون صغيرة، لأنها قد تترك بعد التئامها آثارًا لا تمحي.

✍ **عضات الحيوانات**:

لدى وقوع مثل هذا الأمر سارعي إلى الاتصال بالطبيب، وبانتظار وصول الطبيب أو وصلوك إلى الطبيب استعملي الإسعافات الأولية.

✍ **النزيف**: معظم الجروح تنزف دما لمدة قصيرة، بضع دقائق مثلًا، مما يعتبر شيئًا مفيدًا لأنه يغسل بعض الجراثيم التي تكون قد دخلت من خلال الجرح، ولكن إذا استمر النزف طويلا فالأمر يحتاج عندئذٍ إلى علاج خاص.

وإذا كان سبب الجرح أداة نظيفة (سكين نظيفة مثلًا) وكان ينزف بكثرة، لا تحاولي غسله، بل اكتفي بتنظيف ما حوله برفق (بالصابون والماء)، وأما إذا كان الجرح متسخًا فلا بد من تنظفيه أولًا.

✍ ومن الإسعافات الأولية المفيدة حين يكون الحرق صغيرًا، ضعي دهون البترولاتم فوق مكان الحرق وغطيه بضمادة نظيفة، فإذا لم يكن لديك شيء من البترولاتم فاستعملي أي

---

(١) العناية بأولادنا للدكتور سبوك.

زيت نباتي وأدهني به الحرق ومن وسائل الإسعاف الأولي الأخرى تغطية الحرق بحشيات من قطع الشاش المربعة المعقمة والمبللة بمحلول بيكربونات الصودا (معلقة شاي مذابة في كوب من الماء)، بللي مكان الحرق بهذا المحلول من وقت إلى آخر، إلى أن تحصلي على دهن للحروق الصغيرة، أو إلى أن يأتي الطبيب لمعالجته إذا كان الحرق كبيرًا. وإياك أن تستخدمي اليود أو أية مادة مطهرة مماثلة، مهما كان الحرق بسيطا فمن شأن ذلك زيادة الأمر سوءًا.

✍ **التواء المفاصل:** هذه الإصابة تحتاج عادة إلى الفحص والعلاج، فإذا التوى كاحل طفلك دعيه يستلقي نحو نصف ساعة، وارفعي قدمه فوق وسادة، فهذا يقلل من النزف الداخلي العميق والتورم إلى أقل حد ممكن، وإذا ما رافق الالتواء تورم ما، فلا بد من استشارة الطبيب، إذ من المحتمل أن تكون إحدى العظام قد تشققت أو انكسرت.

✍ **المواد المبتلعة:** يبتلع الأطفال الصغار والكبار على السواء بعض الحجارة الصغيرة أو النقود أو الدبابيس أو الخرز أو الأزرار أو أي شيء آخر، ويبدو أنهم يستطيعون أن يتخلصوا من معظم هذه المواد بسهولة من خلال معدهم وأمعائهم حتى من المواد الخطرة كشظايا الزجاج المكسور، أما المواد الأكثر خطورة فهي الإبر والدبابيس المدببة.

فإذا كان طفلك قد ابتلع مادة ملساء دون أن يشعر بالضيق، كابتلاع حجر أو زر فلا داعي لأن تنزعجي أو تعطيه قطعة من الخبز لدفع ما ابتلع، بل يكفي مراقبة برازه لبضعة أيام للتأكد من أن المادة المبتلعة قد نزلت بالفعل، لكن إذا ابتدأ يتقيأ أو أحس بألم في المعدة أو إذا لصقت المادة المبتلعة بالمريء أو الحنجرة أو إذا كان قد ابتلع مادة حادة كدبوس مفتوح أو إبرة، فعليك في هذه الحالة مراجعة الطبيب على الفور.

ماذا تفعل الأم؟[1]

كثيرًا ما يصاب الطفل بحوادث طارئة، وتكون السرعة في علاج هذه الطوارئ هي السبب الأول الذي يُقدرّه الله -عز وجل- في طريق الشفاء.. وهنا سنبين للأم كيفية التعامل مع الحالات الطارئة على طفلها، ونوضح لها ماذا تفعل في كل منها قبل مراجعة الطبيب.

---

(١) د. محمد محمد القرمه مجلة البيان ـ العدد [٦٥] صـ ١٠٨، المحرم ١٤١٤ ـ يوليو ١٩٩٣

✍ إذا دخلت ذبابة أو بعوضة إلى أذن الطفل

تضع قطرات من الزيت داخل الأذن وبذلك تموت الحشرة وتفرزها الأذن بعد إحاطتها بالشمع.

✍ إذا أصيب الطفل بدمامل صغيرة في الأنف

لا تعبث به أبدًا لاتصال أوردة هذه المنطقة بالمخ وسهولة تسرب الميكروبات إليه عند العبث بالدمل.

✍ إذا ابتلع الطفل قطعة نقود أو خرزة

يعطى الطفل بعض القطن أو حتى طعامه الطبيعي مع ملاحظة براز الطفل ٣ أيام فإذا مرت الأيام الثلاثة دون خروج الجسم الغريب، فلا بد من عرض الطفل على الطبيب لتصوير جهازه الهضمي بالأشعة ومعرفة مكان الجسم الغريب.

✍ إذا دخلت ذرة رمل أو نشارة خشب أو غيرها في عين الطفل

تغسل العين بكمية كبيرة من الماء لطرد هذا الجسم الغريب، فإذا استمر احمرار العين، فلا بد من مراجعة طبيب العيون.

✍ إذا دخل حنجرة الطفل جسم غريب كالحمص أو الخرز

سترى الأم أن طفلها بحالة اختناق وأن هناك صفيرًا مع التنفس، ويكون دور الأم هو تمييل رأس الطفل وصدره إلى الأمام والأسفل مع الخبط تحت مؤخرة العنق وأعلى الصدر، وسترى أن هذا الشيء الذي يسبب الاختناق قد خرج بإذن الله.أمّا إذا لم يخرج فعليها أن تسرع إلى الطبيب لاستخراجه بالوسائل المناسبة.

✍ إذا تناول الطفل مادة سامة

ينقل الطفل إلى المستشفى مع ما يدل على نوع المادة أو الدواء الذي تناوله..ويمكن بوجه عام إعطاء الطفل كوبًا من الماء به ٣ ملاعق من ملح الطعام وذلك لدفعه إلى القيء.ولكن تستثنى من ذلك الحالات التي يشرب فيها الطفل الكيروسين أو البنزين أو المواد الكاوية.. حيث يكون العلاج السريع هو إعطاء الطفل كوبًا من اللبن مخلوطًا ببياض البيض.

✍ إذا أصيب الطفل بحروق

تضع الثلج على مكان الحرق لمدة ١٠ دقائق ثم تدهنه بمرهم ملطف وتعطيه بعض المسكنات حتى يعرض على الطبيب.

✍ إذا أصيب الطفل بتشنجات مصحوبة بفقدان الوعي

تفك الأزرار والأحزمة ويمدَّد الطفل على بطنه، ورأسه إلى أسفل قليلًا حتى لا يبتلع الطفل لسانه، ويتسبب اللسان في انسداد الحلق.وإذا كانت التشنجات بسبب ارتفاع درجة الحرارة، فيجب على الأم العمل على تخفيض درجة الحرارة بوضع كمادات باردة على الجبهة والرقبة وإعطاء الطفل « تحاميل » خافض للحرارة.

✍ إذا أصيب الطفل بنزيف من الأنف

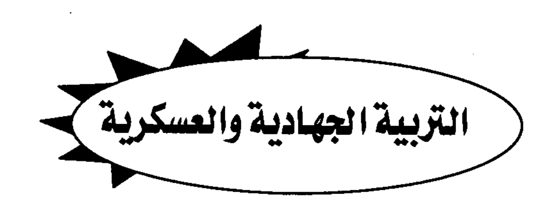
يُجلس الطفل بحيث يميل رأسه إلى الأمام، وتضغط الأم على جانب الأنف لسد فتحته وإعطاء الفرصة لتجلط الدم النازف، مع وضع قطعة من الثلج على جبهة الطفل بضع دقائق.

✍ إذا أصيب الطفل بالتهاب حاد في الأذن

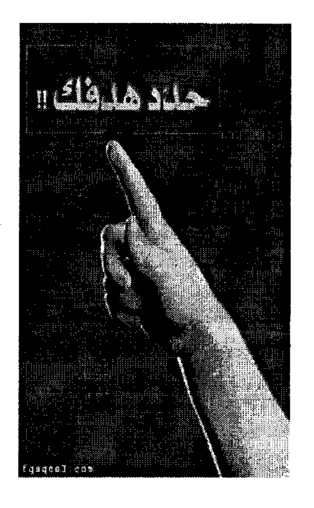
يُعطى الطفل المسكنات، ولا يُنقط أي دواء في الأذن، مع ضرورة عرض الطفل على الطبيب.

هذه بعض النصائح الطبية للأم.. وقد حاولنا فيها أن يكون العلاج في حدود قدرتها، وما يمكن أن يحويه بيتها، ونسأل الله لجميع أطفال المسلمين العافية والنجاة من الحوادث.

* * *



من قراءة هذا الفصل سنتعرف على ما يلي :



- الهدف الأول: توضيح معنى الجهاد فى الإسلام دون لبس ولا غموض.
- « الجهاد » في القرآن الكريم.
- المفهوم الصحيح للجهاد.
- الهدف الثاني: توضيح الأسباب التي يجاهد المسلم من أجلها.
- الهدف الثالث: بيان حكم الجهاد وفضله في الإسلام.
- بعضا من أحاديث النبي ﷺ في فضل الجهاد.
- الهدف الرابع: مناقشة متى يدافع الصغير عن وطنه وعن دينه؟ ومتى يجاهد الصغير في سبيل الله؟
- الهدف الخامس: بيان دور الآباء فى التربية الجهادية.
- الآباء مطالبون بتعميق روح الجهاد في نفس الابن والابنة.
- شخصيات الصحابة والتابعين الذين تربوا على الجهاد منذ الصغر.
- الجوانب التي ينبغي أن يعني ابنك بتربية نفسه عليها.
- استراحة: لماذا يتفوق ١٤ مليون يهودي على ١،٤ مليار مسلم؟

التربية الجهادية

الهدف الأول: توضيح معنى الجهاد في الإسلام دون لبس ولا غموض

أصل اشتقاق هذا المصطلح هو حروف: الجيم والهاء والدال. (والجَهْد): أصله المشقة. ثم يحمل عليه ما يقاربه من المعاني. وقيل: هو المبالغة والغاية. (والجُهْد): الوسع والطاقة. وجَهَده: حمّله فوق طاقته. وقيل: هما لغتان في الوسع والطاقة.

«الجهاد» في القرآن الكريم:

وجاءت كلمة « الجهاد » في القرآن الكريم والسنة النبوية بمعانٍ أربعة:

أ - الجهاد بالنفس: وهو جهاد الكفار، بالخروج للقتال ومباشرته بالنفس، والآيات والأحاديث في ذلك كثيرة تعزّ على الحصر.

ب - الجهاد بالكلمة أو القول: ويشمل مجاهدة الكفار والمنافقين بالحجة والبرهان والبيان، كما في قوله تعالى: ﴿فَلَا تُطِعِ ٱلْكَـٰفِرِينَ وَجَـٰهِدْهُم بِهِۦ جِهَادًا كَبِيرًا﴾ [الفرقان: ٥٢] أي: جاهدهم بهذا القرآن.

ج - الجهاد بالعمل: ببذل الجهد في عمل الخير ليكون نفعه عائدًا على صاحبه بالاستقامة، كما في قوله تعالى: ﴿وَٱلَّذِينَ جَـٰهَدُوا۟ فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا﴾ [العنكبوت: ٦٩].

د - الجهاد بالمال: ويكون بإنفاق المال في السلاح والإعداد، وبإنفاقه على غيره ممن يجاهد، قال تعالى: ﴿وَجَـٰهِدُوا۟ بِأَمْوَٰلِكُمْ وَأَنفُسِكُمْ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ﴾ [التوبة: ٤١].

وقد جمع النبي ﷺ أنواع الجهاد في سياق واحد فقال: «جاهدوا المشركين بأموالكم وأنفسكم وألسنتكم».

الجهاد يتعيَّن فرضًا ونصَّ العلماء على أن الجهاد يتعيَّن فرض عين في الأحوال الآتية:

أ - أن يهجم العدو فجأة على بلدة معيّنة من بلاد المسلمين، أو أن يحيط بها ويدخلها،

فيجب الجهاد عينًا على أهل تلك البلدة وعلى من يكون قريبًا منهم إن لم يكن بأهلها كفاية.

ب - أن يعيّن ولي الأمر قومًا يستنفرهم للجهاد، فيصبح في حقهم فرضًا عينيًّا إلا مَنْ له عذر قاطع.

ج - إذا التقى الزحفان وتقابل الصفَّان: حَرُمَ على من حضر الانصرافُ والفرار، وتعيّن عليه المقام والثبات؛ إذ قد تعيّن عليه الجهاد، إلا أن يكون متحرِّفًا لقتال أو متحيّزًا إلى فئة.

وبهذا التفصيل الموجز يظهر حكم الجهاد في كثير من الحالات والأحوال المعاصرة، ويظهر أيضًا تقصير المسلمين عامة وتخاذلهم عن القيام بواجبهم، وقد ذكر العلماء أن امرأة لو سبيت بالمشرق وجب على أهل المغرب تخليصها ولو جاء ذلك على أموال بيت مال المسلمين.

كما يجدر الإشارة هنا إلى أن العلماء قالوا: لا يأثم من عزم على الخروج للجهاد في الأحوال الواجبة ولكنه لم يخرج لعدم خروج الناس وتكاسلهم أو قعود الحاكم عن ذلك، أو منعه من الخروج.

والله أعلم .

المفهوم الصحيح للجهاد (*):

المعنى الصحيح للجهاد هو ما فسره الرسول الكريم (عليه الصلاة والسلام) في الحديث الذي رواه البخاري، عن أبي موسى (رضي الله عنه) قال: «قال أعرابي للنبي: الرجل يقاتل للمغنم، والرجل يقاتل ليُذكر، والرجل يقاتل ليُرى مكانه، من في سبيل الله؟، فقال: **من قاتل لتكون كلمة الله هي العليا فهو في سبيل الله**»، ويعلق الإمام ابن حجر على هذا الحديث فيقول: «وفي إجابة النبي بما ذكر غاية البلاغة والإيجاز، وهو من جوامع كلمه؛ لأنه لو أجابه بأن جميع ما ذكره ليس في سبيل الله لاحتمل أن يكون ما عدا ذلك كله في سبيل الله، وليس كذلك، فعدل إلى لفظ جامع عدل به عن الجواب عن ماهية القتال إلى حال المقاتل، فتضمن الجواب وزيادة ».

(*) تأملات في فقه الجهاد بقلم : د. محمد بن عبد العزيز الشباني

غاية الجهاد:

فقد حدّدها الإسلام بإعلاء كلمة الله، أو في سبيل الله؛ فقال الله تعالى: ﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ يُقَـٰتِلُونَ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ ۖ وَٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ يُقَـٰتِلُونَ فِى سَبِيلِ ٱلطَّـٰغُوتِ فَقَـٰتِلُوٓا۟ أَوْلِيَآءَ ٱلشَّيْطَـٰنِ ۖ إِنَّ كَيْدَ ٱلشَّيْطَـٰنِ كَانَ ضَعِيفًا﴾ [النساء: ٧٦]، وقال عليه الصلاة والسلام عندما سئل عن الرجل يقاتل شجاعة ويقاتل حميَّة ويقاتل رياءً، أيُّ ذلك في سبيل الله؟ قال: «**من قاتل لتكون كلمة الله هي العليا فهو في سبيل الله**».

الهدف الثاني: توضيح الأسباب التي يجاهد المسلم من أجلها:

أ - نشر الدعوة الإسلامية وتأمين حريتها، والتخلية بينها وبين من يريد اعتناقها ليكون الدين كله لله.

وهذا لا يعني كما تقدم الإكراه على العقيدة، فلا يجوز الخلط بين هذا وذاك، وينبغي التفرقة بين الدخول في الإسلام: عقيدةً وإيمانًا، وبين الخضوع للإسلام بالتزام نظامه القانوني العام.

ب - الدفاع لردّ أيّ اعتداء يقع على المسلمين أو يتوقع وقوعه عليهم في ديارهم أو نفوسهم أو أعراضهم أو أموالهم.

وهي أيضًا مسألة أجمع عليها العلماء قاطبة.

ج - حماية دار الإسلام وبلاد المسلمين وإنقاذ المستضعفين من المسلمين في أي دولة كانوا؛ لأن بلاد المسلمين بلدة واحدة في حكم الإسلام، والمسلمون جميعًا إخوة.

د - المحافظة على العهود والمواثيق، ودرء الفتنة ومنع البغي في الداخل والخارج.

الهدف الثالث: بيان حكم الجهاد وفضله في الإسلام:

حكم الجهاد:

جِهَادُ النَّفْسِ فِي ذَاتِ الله تَعَالَى وَجِهَادُ الشَّيْطَانِ فَرْضُ عَيْنٍ لاَ يَنُوبُ فِيهِ أَحَدٌ عَنْ أَحَدٍ.

أَمَّا جِهَادُ الكُفَّارِ وَالمُنَافِقِينَ وَمَنْ فِي حُكْمِهِمْ مِنْ أَهْلِ البِدَعِ، فَهُوَ فَرْضُ كِفَايَةٍ قَدْ يُكْتَفَى

فِيهِ بِبَعْضِ الأُمَّةِ إِذَا حَصَلَ مِنْهُمْ مَقْصُودُ الْجِهَادِ[1]. وَأَكْمَلُ الْخَلْقِ عِنْدَ اللهِ تَعَالَى مَنْ كَمَّلَ مَرَاتِبَ الْجِهَادِ كُلَّهَا، وَهُمْ مُتَفَاوِتُونَ فِي مَنَازِلِهِمْ عِنْدَ اللهِ تَفَاوُتَهُمْ فِي هَذِهِ الْمَرَاتِبِ[2].

فضل الجهاد في سبيل الله:

يقول الله تعالى: ﴿لَّا يَسْتَوِى ٱلْقَٰعِدُونَ مِنَ ٱلْمُؤْمِنِينَ غَيْرُ أُو۟لِى ٱلضَّرَرِ وَٱلْمُجَٰهِدُونَ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ بِأَمْوَٰلِهِمْ وَأَنفُسِهِمْ ۚ فَضَّلَ ٱللَّهُ ٱلْمُجَٰهِدِينَ بِأَمْوَٰلِهِمْ وَأَنفُسِهِمْ عَلَى ٱلْقَٰعِدِينَ دَرَجَةً ۚ وَكُلًّا وَعَدَ ٱللَّهُ ٱلْحُسْنَىٰ ۚ وَفَضَّلَ ٱللَّهُ ٱلْمُجَٰهِدِينَ عَلَى ٱلْقَٰعِدِينَ أَجْرًا عَظِيمًا﴾ [النساء: ٩٥].

بعض أحاديث النبي ﷺ في فضل الجهاد:

- «رأس الأمر الإسلام، وعموده الصلاة، وذروة سنامه الجهاد».
- «إن في الجنة مائة درجة، أعدها الله للمجاهدين في سبيل الله، ما بين الدرجتين كما بين السماء والأرض» (رواه البخاري).
- «ما اغبرت قدما عبد في سبيل الله فتمسه النار» (رواه البخاري).
- «رباط يوم في سبيل الله خير من ألف يوم فيما سواه من المنازل» (رواه الترمذي وقال: حديث حسن صحيح).
- «رباط يوم وليلة خير من صيام شهر وقيامه، وإن مات فيه أجرى عليه عمله الذي كان يعمل، وأجري عليه رزقه وأمن الفتّان» (رواه مسلم).
- وعند البخاري أن رجلًا قال: يا رسول الله دلني على عمل يعدل الجهاد؟ قال: «لا أجده» ثم قال: «هل تستطيع إذا خرج المجاهد أن تدخل مسجدك فتقوم ولا تفتر وتصوم ولا تفطر؟».

---

(١) المرجع السابق (١١/ ١٢)

(٢) المرجع السابق (١٢).

- فقال: ومن يستطيع ذلك؟

- قال: **«الغدوة في سبيل الله أو روحة خير من الدنيا وما فيها»** (متفق عليه).

(والجهاد - باتفاق العلماء - أفضل من الحج والعمرة، ومن صلاة التطوع، وصوم التطوع.... ونفع الجهاد لفاعله ولغيره في الدين والدنيا، وهو مشتمل على جميع العبادات الظاهرة والباطنة: محبة الله، والإخلاص له، والتوكل عليه، وتسليم النفس والمال له، والصبر والزهد، وذكر الله) [مجموع الفتاوى ٢٨/ ٣٥٣].

الهدف الرابع: مناقشة متى يدافع الصغير عن وطنه وعن دينه؟ ومتى يجاهد الصغير في سبيل الله؟

لعل هذا التساؤل يثير دهشة البعض، إذ سيقول: ما للصغير والجهاد؟

أقول: الجهاد فريضة لابد أن يقوم بها القادر عليه، ولا بد للطفل أن يكبر ويجاهد في سبيل الله.

وهذا هو الغرض من السؤال الأول، إن الوالدين عليهما أن ينشأ الصغير منذ أن يدرك، أن الله فرض جهاد أعداء الله، وأن هذا الجهاد شرف وعزة وبطولة وشهادة وجنة عرضها السماوات والأرض، إن بناء الرجولة وحب البطولة شيء تقوم به الأم مع ابنها، فترضعه هذه المعاني حتى تكبر نفسه عليها، كما تطعمه الغذاء ليكبر جسمه، وهكذا كانت أمهات الأبطال المدافعين عن الأوطان والفاتحين يفعلون ويحرصون على هذه المعاني.

عن البراء بن عازب رضي الله عنه قال: **«عرضت أنا وابن عمر يوم بدر على النبي ﷺ فاستصغرنا، وشهدنا أحدًا»** رواه الطبراني.

روى سمرة بن جندب رضي الله عنه قال: **«كان النبي ذات عام، فمر به غلام بعثه في البعث، وعرض عليه سمرة من بدعه فرده، فقال سمرة: يا رسول الله، أجزت غلامًا وردتني، ولو صارعني لصرعته؟ قال: فدونك فصارعه، فصارعته فصرعته، فأجازني في البعث»** رواه الطبراني.

إنها مهرجانات رياضية هادفة للصغار وفرق الشباب، وكانت هذه رياضاتهم وهذا هو لعبهم.

كان لعب الأطفال الصغار تدريبًا عسكريًّا، واستعدادًا للجهاد، وكان الوالـد مـن الصـحابة يؤهل أولاده ويشاركهم ويعلمهم، فعل ذلك سيدنا أنس بن مالك- رضى الله عنه- مع أولاده كما رواه الطبراني في الحديث الصحيح قال: «كان أنس رضى الله عنه يجلس، ويطرح له فراش ويجلس عليه، ويرمي ولده بين يديه، فخرج علينا يومًا ونحن نرمي فقال: يا بني بئس ما ترمون، ثم أخـذ القوس فرمى، فما أخطأ القرطاس» من ذلك نعرف أين أبناؤنا من أبنائهم؟

ولذلك كله يذهب عنا العجب، مما صنعه فتيان من الأنصار رضـوان الله علـيهم، حـين قتلا أبا جهل عليه لعنة الله في غزوة بدر، قال عبد الرحمن بن عوف: إني لفي الصف يوم بـدر إذا التفت، فإذا عن يميني وعن يساري فتيان حديثا السن، فكأني لم آمن بمكـانهما، إذ قـال لي أحدهما سرا من صاحبه، يا عم، أرني أبا جهل، فقلت: يـا ابـن أخـي، فـما تصنع بـه؟ قـال: أخبرت أنه يسب رسول الله ﷺ، قال والذي نفسي بيده لئن رأيته لا يفـارق سـوادي سـواده حتى يموت الأعجل منا، فتعجبت لذلك قال: وغمزني الآخر، فقال لي مثلها، فلم أنشب أن نظرت إلى أبي جهل يجول في الناس، فقلت: ألا تريان؟ هذا صـاحبكما الـذي تسـألاني عنـه، قال: فابتدراه بسيفيهما فضرباه حتى قتلاه، ثم انصرفا إلى رسـول الله ﷺ فقـال: أيكـما قتلـه؟ فقال كل واحد منهما: أنا قتلته، قال: هل مسحتما سيفكما؟ فقال: لا، فنظر رسـول الله ﷺ إلى السيفين، فقال: كلاكما قتله، رواه البخاري والفتيان هما: معاذ بن عمرو بن الجمـوح ومعـوذ ابن عفراء رضى الله عنهما.

الهدف الخامس: بيان دور الآباء فى التربية الجهادية:

الآباء مطالبون بتعميق روح الجهاد في نفس الابن والابنة:

من الأمور الهامة التي يجب أن يهتم بها الوالدان هي تعميق روح الجهاد في نفس الابـن، وترسيخ معاني العزم والمثابرة في فكره وقلبه ومشاعره ولا سيما في هذا العصر الـذي انـحسر فيه حكم الإسلام عن بلاد الإسلام، واجتاحـت المجتمعـات موجـات الماديـة،و عواصـف التحلل والإباحية، وتيارات من المبادئ المضلة وأصبحت بلاد الإسلام هدفًا لكل طامع.

وهناك العديد من المراحل التي ينبغي للوالدين أن ينهجاها مع الابن لتعميق روح الجهاد في نفسه منها على سبيل المثال لا الحصر:

١- استشعار الفتى و الفتاة بشكل دائم أن تحقيق العزة الإسلامية لا يكون إلا بالجهاد، وإعلاء كلمة الله لقوله تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ مَن يَرْتَدَّ مِنكُمْ عَن دِينِهِۦ فَسَوْفَ يَأْتِى ٱللَّهُ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُۥٓ أَذِلَّةٍ عَلَى ٱلْمُؤْمِنِينَ أَعِزَّةٍ عَلَى ٱلْكَٰفِرِينَ يُجَٰهِدُونَ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ وَلَا يَخَافُونَ لَوْمَةَ لَآئِمٍ ۚ ذَٰلِكَ فَضْلُ ٱللَّهِ يُؤْتِيهِ مَن يَشَآءُ ۚ وَٱللَّهُ وَٰسِعٌ عَلِيمٌ﴾ [المائدة: ٥٤].

٢- إفهامه أن الجهاد في سبيل الله أنواع منها:

- الجهاد المالي: وذلك بأن ينفق لأجل إعلاء كلمة الله، مصداقًا لقوله تعالى ﴿ٱنفِرُواْ خِفَافًا وَثِقَالًا وَجَٰهِدُواْ بِأَمْوَٰلِكُمْ وَأَنفُسِكُمْ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ ۚ ذَٰلِكُمْ خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ [التوبة: ٤١] وقوله ﷺ: «من أنفق نفقة في سبيل الله كتبت له بسبعمائة ضعف» أخرجه الترمذي وقال حديث حسن.

- الجهاد الدعوى: وذلك بأن يبلغ الإسلام بلسانه، ويأخذ بأيدي الناس إلى الله عز وجل ويقيم الحجة على المنافقين والكافرين والمنحرفين، مصداقًا لقوله تعالى ﴿وَٱلْمُؤْمِنُونَ وَٱلْمُؤْمِنَٰتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَآءُ بَعْضٍ ۚ يَأْمُرُونَ بِٱلْمَعْرُوفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ ٱلْمُنكَرِ وَيُقِيمُونَ ٱلصَّلَوٰةَ وَيُؤْتُونَ ٱلزَّكَوٰةَ وَيُطِيعُونَ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥٓ ۚ أُوْلَٰٓئِكَ سَيَرْحَمُهُمُ ٱللَّهُ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ [التوبة: ٧١] وقوله ﷺ: «من دعا إلى هدى كان له من الأجر مثل أجور من تبعه لا ينقص من أجورهم شيئًا» أخرجه مسلم.

- الجهاد التعليمي: وذلك بأن يبذل الجهد في تكوين المجتمع الإسلامي علميًّا وثقافيًّا وفكريًّا وتعليم المسلمين التصور الصحيح عن فكرة الإسلام الكلية الشاملة عن الكون والحياة والإنسان.

- الجهاد في المعركة: وذلك من خلال التذكير الدائم بجهاد السلف الصالح والتدريب على ذلك.

شخصيات الصحابة والتابعين
الذين تربوا على الجهاد منذ الصغر

الاسم	الأعمال	العمر
على بن أبى طالب	النوم مكان النبى (ﷺ) ليلة الهجرة	١٦
أسامة بن زيد	قيادة جيش (بعث أسامة)	١٧
الأرقم بن أبى الأرقم	استضافة المسلمين الأوائل بمنزله	١٧
عبد الله بن عمر بن الخطاب	المشاركة فى غزوة الخندق	١٥
زيد بن ثابت	المشاركة فى غزوة الخندق	١٥
البراء بن عازب	المشاركة فى غزوة الخندق	١٥
عمرو بن حزم	المشاركة فى غزوة الخندق	١٥
أسيد بن حضير	المشاركة فى غزوة الخندق	١٥
سمرة بن جندب	المشاركة فى غزوة أحد	١٥
رافع بن خديج	المشاركة فى غزوة أحد	١٥
غلام أصحاب الأخدود	تضحية غالية	١٥
الزبير بن العوام	المشاركة فى الغزوات	١٨
أسماء وعائشة ابنتا أبى بكر الصديق	المشاركة فى الهجرة	
محمد الفاتح	فتح القسطنطينية	١٧

الجوانب التي ينبغي أن يعني ابنك بتربية نفسه عليها:

١- **الصلة بالله عز وجل**: وهذا أهم الجوانب وآكدها، فكل ما بعده إنما هو ثمرة ونتيجة له، ومن وسائل تحقيق ذلك عناية الإنسان بالفرائض واجتناب المعاصي ومحاسبة النفس على ذلك ومبادرتها بالعلاج حين التقصير، وبعد ذلك استزادته من النوافل كنوافل الصلاة، ونوافل الصدقة والصيام والتلاوة والذكر.

٢- **العلم الشرعي**: ووسائل تحصيله لا تخفي علينا إما من خلال الدراسة النظامية، أو من خلال مجالس العلم وحلقاته المقامة في المساجد.

٣- **التربية على العمل**: إن الإنسان في حياته الخاصة حين يريد إتقان نشاط أو حرفة معينة، كالسباحة، أو قيادة السيارة – على سبيل المثال – حين يريد ذلك فإنه لا يقتصر على الجانب النظري، وعلى سؤال من يجيدونها، بل يعتني بالتدريب والممارسة، والمهارات الدعوية كذلك فهي تتقن من خلال التدريب والممارسة.

٤- **ولا بد من الصحبة الصالحة في التربية الذاتية**، وكيف يكون ذلك؟ ذكر الأستاذ محمد قطب حديثًا جميلاً في كتابه منهج التربية الإسلامية، حيث يقول: «وينبغي أن نذكر بصفة عامة أن التنمية النفسية الصحيحة لا تتم في كيان فرد يعيش بمفرده في عزلة عن الآخرين وفي هذه الفترة بالذات، وهو يتحدث عن فترة الشباب الباكر كيف يتدرب الإنسان على الأخوة إذا لم يمارس الأخوة بمشاعرها؟ مع الإخوة الذين يربطهم به هذا الرباط كيف يتدرب على التعاون إذا لم يقم بهذا الفعل مع أفراد آخرين؟ كيف يتعود أن يؤثر على نفسه إذا لم يكن هناك إلا نفسه؟

عزيزي الأب:

ساعد ابنك كي يرتقى بذاته ويربيها ولا تجعله عالة عليك وعلى المجتمع واجعله متفاعلا يستفيد من خبرات الآخرين.

أنواع النضج	التابع (المعتمد)	المستقل بذاته	المتفاعل مع الوالدين
النضـــج الجسماني	معاق بدنيًّا (مشلول) أنا بحاجة إليك لمساعدتي.	قادر على القيام بعملي بنفسي وبمفردي.	معتمد على نفسي وقادر، ولكنني أميز أن في استطاعتي أن نعمل أنا وأنت لننجز أكثر بكثير مما لو عملت وحدي وبأقصى طاقتي.
النضـــج العاطفي	إحساسي بكياني وأمني يأتي من آراء الآخرين عني، فإن كرهتني فإن هذا تدمير لي.	أقيم بنفسي. أوجه نفسي من داخلي ومن إحساسي بقيمتي. لا أتأثر بحب الناس أو معاملتي بشكل جيد أو سيئ. لا اهتم كثيرًا بآراء الآخرين عني طالما كنت راضيًا عن أفعالي ومقتنعًا بها.	أستشعر إحساسا عظيما بالجدارة في داخلي، ولكنني أميز الحاجة إلى الحب والعطاء وتلقي الحب من الآخرين.
النضـــج الذهني	أعتمد عليك كي تفكر لي وتفكر في كل ما يتعلق بحياتي. أنتظر أن يحل الآخرون مشاكلي ويفكرون بدلاً مني.	أستخدم أفكاري الخاصة. أنتقل من مستوى فكري إلى آخر. أفكر بشكل مبدع وتحليلي أنظم أفكاري وأعبر عنها بطريقة مفهومة. أستطيع أن أحل مشاكلي بنفسي.	أعرف أني بحاجة إلى خلاصة فكر الآخرين كي أضمه إلى فكري الخاص. أنا بالناس والناس بي.



لماذا يتفوق ١٤ مليون يهودي على ١,٤ مليار مسلم؟

عدد اليهود في العالم لا يتجاوز الأربعة عشر مليون نسمة، منهم سبعة ملايين يعيشون في الأمريكيتين وخمسة ملايين في آسيا ومليونان في أوربا وحوالي مائة ألف في إفريقيا، أي أن هناك مائة مسلم مقابل كل يهودي في هذا العالم، ومع ذلك فإن قوه اليهود تفوق قوة المسلمين مجتمعين مئات المرات.

الكل يتساءل لماذا؟

ألبرت أينشتاين أعظم العلماء في العصور الذي اختارته مجلة تايم (رجل القرن) كان يهوديًا وسيغموند فرويد عالم النفس البارز كان يهوديًا وكارل ماركس وبول صموئيلون وميلتون وفريدمان كانوا يهودًا أيضًا.

✍ وها هي قائمة أخرى بيهود أثروا البشرية بإنتاجهم الثقافي والعلمي، فقد اخترع بنيامين روبين إبرة التطعيم، وطور جوناس سالك مصل شلل الأطفال وحسّنه ألبرت سابين واخترع غيرترود أليون دواء مكافحة سرطان الدم (لوكيميا) وطوّر باروخ بلومبيرغ مصل التهاب الكبد واكتشف بول ايرليخ علاجًا لمرض السلس وحاز إيلي متكنيكوف على جائزة نوبل عن أبحاثه في مجال الأمراض المعدية.

حصل بيرنارد كاتس على جائزة نوبل عن أبحاثه في مجال الموصلات العصبية، وحصل أندرو شالي على جائزة نوبل عن بحوثة في مجال السكري ارتفاع ضغط الدم والأمراض الباطنية، واكتشف آرون بيك علاجًا نفسيًّا للاضطرابات العقلية والاكتئاب والفوبيا، وطوّر غريغوري بينكاس أول وسيلة لمنع الحمل بواسطة الحبوب، وحصل غريغويري والد على جائزة نوبل عن إسهامه في تطوير معرفتنا بالعين البشرية، وحصل ستانلي كوهين على جائزة نوبل عن أبحاثه في تطور الأجنة، واخترع وليام كولف آلة غسيل الكلى.

✍ لقد حصل ١٤ مليون يهودي على ١٨٠ جائزة نوبل مقابل ٣ جوائز حصل عليها ١,٤ مليار مسلم (باستثناء جوائز نوبل الخاصة بالسلام).

✍ لقد اخترع ستانلي ميزور أول رقائق الدقيقة، وطوّر ليو زيلارد أول مفاعل نووي،

وطوّر بيتر شولتز أول كيبل للألياف الضوئية، واخترع تشارلز أدلر الإشارة الضوئية وطـوّر بينو شتراوس الستـينليس ستيل، وطوّرت أيسادورا كيسي الأفلام الصـوتية، وطـوّر إميلي بيرلينر ميكرفون الهاتف، وطوّر تشارلز غيسينبرغ جهاز الفيديو.

✍ ويشمل عالم التجارة والتمويل من اليهود كلاً من رالف لـورين (بولـو) وليفـايس شتراوس (ليفايس جينز) وهاوارد شولتز (ستاربكس) سيرجي برين (غوغل) ومايكل ديـل (ديل كمبيوتر) ولاري إليسون (أوراكل) ودانا كـارين (DKNY) وإيـرف روبنـز (باسـكن روبنز) وبيل روزمبيرغ (دنكن دوناتز).

✍ رئيس جامعة ييل ريتشارد ليفن هو يهودي، وكذلك هنري كيسينغر وإلين غرينسبان (رئيس الاحتياطي الفيدرالي السابق) وجوزيف ليبرمان ومادلين أوليبرايت وكاسبر واينبرغر (وزير الدفاع الأسبق)، وماكسيم ليتفينوف (وزير خارجية الاتحاد السوفيتي السابق) وديفيد مارشال أول رئيس وزراء في سنغافورة وإسحق إسحاق الحاكم العام لأستراليا وبنيامين وزرائيلي (المؤلف والسياسي البريطاني الراحل)، ويفغيني برياكوف (رئيس وزراء روسي سابق) وباري غولدووتر وجورج سامبايو (رئيس البرتغال)، وجون دويتش (مدير سابق لوكالة المخابرات المركزية)، وهيرب غراي (نائب رئيس وزراء كندا) وبير مانداس (رئيس وزراء فرنسي سابق) ومايكل هاوارد (وزير داخلية سابق في بريطانيا)، وبرونو كارسكي (مستشار النمسا الأسبق).

✍ في مجال الإعلام تشتمل قائمة اليهود البارزين كلا مـن: وولـف بلتـز (سي. إن.إن) وباربارة وولترز (ABC) ويوجني ماير (واشنطن بوست) وهنري كرونوالد (رئـيس تحرير تايم) وكاثرين غراهـام (نـاشرة الواشـنطن بوسـت) وجوزيـف ليليلـد (رئـيس التحرير التنفيذي لنيويورك تايمز) وماكس فرانكل (نيويورك تايمز).

✍ هل يمكنك تسمية الشخصية الأكثر تبرعًا للقضايا الإنسانية في التاريخ؟ إنه يهـودي جورج سوروس الذي وصـلت تبرعاتـه حتـى الآن إلي ٤ مليـارات دولار ذهـب معظمهـا كمساعدات إلى العلماء والجامعات حول العالم، أما المتبرع الثاني فهو وولتز إيننبيرغ اليهـودي الذي بنى مائة مكتبة ووصل حجم تبرعاته إلى ملياري دولار.

✍ في الميدان الأولمبي سجل مارك سبيتز رقمـًا قياسيًّا فريدا بالحصول على سبع ميداليات ذهبية بينما حصل ليني كرازيلبيرغ على ٣ ميداليات ذهبية، وهما يهوديان، وكذلك

بوريس بيكر هو يهودي أيضًا.

✍ هل تعلم أن هاريسون فورد وجورج بيرنز وطوني كيرتس وتشارلز برونسون، وساندرا بولك وبيلي كريستال وودي وبول نيومان وبيتر سيلرز ودوستين هوفمان ومايكل دوغلاس وبين كينسلي وكيرك دوغلاس وكاري غرانت ووليام شانتر وجيري لويسوبيترفالك كلهم يهود؟ وفي الواقع فإن مؤسس هوليوود هو يهودي ويعتبر أهم المخرجين من أمثال ستيفن سبلبيرغ وميل بروكس وأوليفر ستون ورون سبلينغ ونيل سايمون وأندرو فاينا ومايكل مان وميلوس فورمان ودوغلاس فيربانكس وايرفن ريثمان كلهم يهود.

✍ بالإضافة إلى ذلك فإن اللوبي الأقوى في العاصمة والأكثر أهميه في العالم (واشنطن) هو اللوبي اليهودي (إيباك).

✍ ويعتبر وليام جيمس الذي حصل علي درجه ذكاء IQ تصل إلى مابين ٢٥٠- ٣٠٠ نقطه هو الرجل الأذكى في العالم وهو يهودي.

لماذا اليهود أقوياء؟

الجواب: لأنهم أناس يضعون الهدف نصب أعينهم ويعتمدون النظام والتعليم والوحدة ويعملون ضمن شبكة واحدة وتحت قيادة موحده. فهذا هو مفتاح القوه لديهم. والمسلمون لا يقلون ذكاء لكنهم لا يعملون كفريق واحد ولديهم مشكلة قصر النظر.

فما هو دينك؟ وهل لديك هدف أو مهمة أو خطة؟ فيجب أن يكون هناك هدف لوجودك فما هو هذا الهدف؟ فكر وناقش الأمر مع من هم حولك واطرح السؤال:كيف يمكن أن تسهم أنت بمجهودك في جعل المسلمين أقوياء؟

والآن عليك أن تفكر وتخطط وتعمل من أجل كسب العلم لكي تصبح نموذجًا إسلاميًا للإنسانية.

خطط من أجل نفسك ومن أجل الصالح العام والمصالح المشتركة للمسلمين، ولنكن متحدين ولنعمل من أجل رفعة المجتمع كله وليس من أجل الطائفة أو العرق. واعلم أنك لو تضع خطة لخمسة أو عشرة أو خمسة عشر عامًا... ولكن يجب أن تبدأ منذ اليوم.....

التربية العسكرية

لعل[1] الاقتران بين التربية والعسكرية يوحي بنمط مـن التربيـة مشـبعة بـروح الجديـة والانضباط، وموجهة بأساليب تتسم بالصرامة والشدة، هـذا صـحيح إلى حـد كبـير، فلقـد عرفت التربية العسكرية منذ القدم بغرض إعداد الشخص المحارب، وتجهيزه لأعمال الـدفاع والقتال، عرف هذا في التربية المصرية القديمة، وفي تربية بلدان الشرق الأقصى، وكان أوضح ما يكون في التربية الإسبرطية عند اليونـان القديمـة، فلقـد كانـت حيـاة الإسـبرطي تـدريبًا مستمرًا للحرب، ومن خلال التدريب عـلى فنـون القتـال وتنميـة اللياقـة البدنيـة بممارسـة الرياضات العنيفة وبمصاحبة الموسيقى الحماسية، وعلى جانب التربية الإسلامية، فلقـد كـان أحد أهم أغراضها بث روح الجهـاد والفروسية، لبناء الإنسان المسلم القادر على الـذود عـن دينه وماله وعرضه ووطنه، وسبيل ذلك كما أوضح عمر بن الخطاب ﷺ في قولتـه الشـهيرة: «علموا أولادكم السباحة والرماية وركوب الخيل».

على أن التربية العسكرية في وقتنا الراهن، وإن تشابهت في كثير من أهدافها مـع عصـور سابقة، إلا أن وسائلها مختلفة، وبخاصة بعدما غزت التكنولوجيا الحديثة ميـدان العسـكرية، وأصبح تكوين الشخص المحارب يتطلب إعدادًا علميًا، ويتم في معاهد متخصصـة، ولـيس بعيدًا عنا ما يحدث من إعداد للمحارب الإسرائيلي في «الكيبوتزات»، وذلـك في إطـار تربيـة موجهة منذ مراحل الطفولة الأولى نحو العدو العربي المسلم.

وفي المقابل فنحن أيضًا مطالبون بتربية عسكرية لشبابنا، ليس فقط في المراحل التعليميـة المختلفة، وإنما بمشاركة وتشـجيع المؤسسـات التربويـة الأخـرى في النـوادي ودور العبـادة ومؤسسات الإعلام، ولا بد أن يستقر في وعينا التربوي أن السلام لابد له من قوة تحميه، وأن أي اتفاقيات سلام تبرم مع الجانب الإسرائيلي، هي اتفاقيات موقوتة، ولأن حقـائق التـاريخ

(١) د. مصطفى عبد القادر زيادة ، موسوعة سفير لتربية الأبناء.

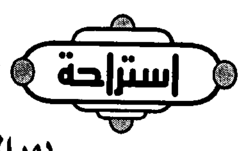
تقطع بأن دولة إسرائيل تقوم أساسًا عل فكرة الصراع والتوسع على حساب جيرانها العرب.

ومن زاوية أخرى، فالتربية العسكرية لشبابنا ضرورة في مواجهة مشكلات الواقع الاجتماعي، ومن المتصور مثلا أن تستلهم الروح العسكرية، لمواجهة مشكلة الأمية، وذلك بتحميس الشباب وتعبئته لهذه المواجهة وتزويده بمجموعة من القيم، يمكن وصفها بأنها قيم الجندية والفروسية والشهامة، فالمواجهة هنا تتسم بالعلمية والأخلاقية في آن واحد.

وفي نظامنا التعليمي الحديث كانت ولا تزال تجربة المدارس العسكرية الثانوية، وهي التي تؤهل الطلاب للالتحاق بالكليات العسكرية العالية، ولقد أثبتت في ذلك نجاحًا كبيرًا، أما المدارس الثانوية العادية والجامعات، فنقدم لطلابها التربية العسكرية خلال أشهر الصيف وقبل تخرجه للحياة العملية.

وهكذا، فالتربية العسكرية أصبحت اليوم علمًا وفنًا وخلقًا، وهي ليست فقط من أجل إعداد الأفراد للالتحاق بالحياة العسكرية، بل إنها مطلب اجتماعي وسياسي لإكساب الأفراد مجموعة من الفضائل والقيم، لعل في مقدمتها: الانتماء والنظام والتعاون والإتقان والطاعة واحترام الوقت والمثابرة في طلب العلم، وربما كان شبابنا أحوج ما يكون إلى مثل هذه التربية بعد أن تسللت إلى صفوفه بعض ظواهر مرضية، وظهرت نزاعات تنم عن التواكل واللامبالاة.

* * *



دور الأم في تربية أولادها على مقاومة الصهاينة[1]

المرأة المسلمة يجب أن تربي أولادها على العزة ومقت الذل والمهانة؛ ولمقاومة هذا العـدو يجب أن تظهر بأساليب عملية:

فهي تحثُّ أولادها دائمًا على المقاطعة الاقتصادية لكل ما هو يهودي وأمريكي، وتتقـدم بعمل توعية بقوائم السلع والمنتجات التي سوف يقاطعونها مع جيرانهم وأقاربهم.

- التبرع بالمال بعمل صندوق في البيت؛ لحـثهم عـلى التصـدق والتـبرع بالقليـل مـن أموالهم ومدخراتهم في سبيل مساندة ونصرة أبناء المقاتلين والشهداء.
- التشجيع على استخدام الوسائل الحديثة كالاتصـال بالإنترنـت ورسـائل المحمـول للمقاطعة ومقت العدو والدعاء في المناسبات ومواسم الطاعة على أن يحق الله الحـق وينصر دينه وجنده في كل مكان ويهزم عدوه.
- أن تبحث عن البديل الوطني دائـمًا في السـلع حتـى في مـأكولات أطفالهـا ولعـبهم ولبسهم، وتشجعه وتنشر ذلك بين أمهات أصحاب أولادها.
- أن تحيي روح مقاومة العدو في نفوس أبنائها؛ بشراء الشرائـط الإسـلامية والأفـلام التي تحثهم على الجهاد وتحيي فيهم ذلك، وتحفِّظهم أسماء المجاهدين والاستشهاديين من النساء والرجال والشباب، وتروي لهم قصصهم وسيرتهم.
- أن تمجِّد دائمًا وتدعو لطفـل الانتفاضـة، الـذي يقـف كالأسـد المغـوار في مواجهـة دبابات العدو، وتحيي صموده وصمود الآباء والأمهات اللاتي يـتشرفن باستشـهاد أبنائهن؛ حيث إنهن غرسن وزرعن فيهم «أن تموت مرفوع الرأس خيرٌ مـن أن تحيـا ذليلًا».

---

(١) بقلم د. عزة لبيب، موقع صيد الفوائد.

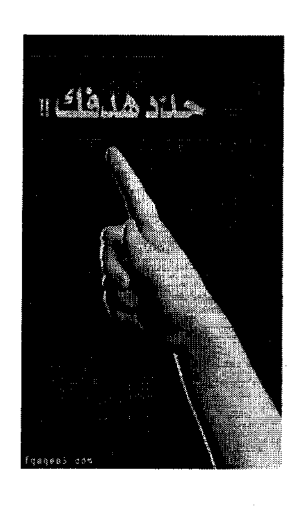
- يجب عليها أن تكون مؤمنةً بهذه القضية، على علم بعدوِّها وما يحاك لها من خطط ودسائس لثنيها وبُعدها عما كانت عليه الأم المسلمة سابقًا..من معرفة دورها في الجهاد ودفع أولادها لأداء واجب الجهاد، كما فعلت الخنساء بأبنائها في معركة القادسية في عهد عمر بن الخطاب- رضي الله عنه -وكيف أنها كانت تحثُّهم وتنصحهم أن يتقدموا وأن يثبتوا ولا يترددوا وأن يحرصوا على الشهادة في سبيل الله، وعند سماعها خبر استشهادهم كان إيمانها أقوى من لوعتها، فقالت: الحمد لله الذي شرفني بقتلهم في سبيله وجعلهم شفعاءَ لي يوم القيامة.

* * *



من قراءة هذا الفصل سنتعرف على ما يلي :

- القرآن يرشدنا الى التربية الوطنية
- قراءة في مفهوم الانتماء الوطني
- أهداف ووسائل التربية الوطنية
- الطفل والشعور بالانتماء
- الوطنية في الفقه السياسي الإسلامي



التربية الوطنية

القرآن يرشدنا إلى التربية الوطنية:

القرآن العظيم يقدم لنا أروع وأعظم منهج لحب الأوطان يتمثل في الآتي:

أولاً: الدعاء للوطن بالأمن:

يعلمنا الله تعالى الوطنية على لسان سيدنا إبراهيم في دعائه للأوطان الذي يمثل الحرص على أمن البلاد وسلامتها ورغد عيشها وانتعاش الاقتصاد فيها: ﴿وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ اجْعَلْ هَذَا الْبَلَدَ آمِنًا وَاجْنُبْنِي وَبَنِيَّ أَن نَعْبُدَ الأَصْنَامَ﴾ [إبراهيم: ٣٥] ﴿وَإِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ اجْعَلْ هَذَا بَلَدًا آمِنًا وَارْزُقْ أَهْلَهُ مِنْ الثَّمَرَاتِ مَنْ آمَنَ مِنْهُمْ بِاللهِ وَالْيَوْمِ الآخِرِ﴾ [البقرة: ١٢٦].

ثانيًا: الدفاع عن الوطن:

يعلم القرآن الكريم أتباعه قدسية الوطن ويفرض عليهم الجهاد دفاعًا عنه:

﴿وَقَاتِلُوا فِي سَبِيلِ اللهِ الَّذِينَ يُقَاتِلُونَكُمْ وَلا تَعْتَدُوا أن اللهَ لا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ۞ وَاقْتُلُوهُمْ حَيْثُ ثَقِفْتُمُوهُمْ وَأَخْرِجُوهُمْ مِنْ حَيْثُ أَخْرَجُوكُمْ وَالْفِتْنَةُ أَشَدُّ مِنْ الْقَتْلِ﴾[البقرة: ١٩٠، ١٩١].

ثالثًا: الحرص على استقرار الوطن:

يربي القرآن الكريم أتباعه على الحرص على الاستقرار في الديار وتحريم الإخراج من الوطن:

﴿وَإِذْ أَخَذْنَا مِيثَاقَكُمْ لا تَسْفِكُونَ دِمَاءَكُمْ وَلا تُخْرِجُونَ أَنفُسَكُمْ مِنْ دِيَارِكُمْ ثُمَّ أَقْرَرْتُمْ وَأَنْتُمْ تَشْهَدُونَ ۞ ثُمَّ أَنْتُمْ هَؤُلاء تَقْتُلُونَ أَنفُسَكُمْ وَتُخْرِجُونَ...﴾ [البقرة: ٨٤، ٨٥].

رابعًا: حب الوطن معادل لحب الحياة:

يعلِّم القرآن أتباعه أن حب الوطن معادل لحب الحياة.. وأن الخروج من الديار وترك الأوطان معادل للقتل وترك الإنسان للحياة. .وأن حب الديار متأصل في الإنسان مع حب النفس:

﴿وَلَوْ أَنَّا كَتَبْنَا عَلَيْهِمْ أَنِ اقْتُلُوا أَنفُسَكُمْ أَوِ اخْرُجُوا مِنْ دِيَارِكُمْ مَا فَعَلُوهُ إِلاَّ قَلِيلٌ مِنْهُمْ وَلَوْ أَنَّهُمْ فَعَلُوا مَا يُوعَظُونَ بِهِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ وَأَشَدَّ تَثْبِيتًا﴾ [النساء: ٦٦].

خامسًا: التوازن في حب الوطن:

يعلم القرآن أتباعه التوازن في حب الوطن بحيث لا يتغلب حب الوطن على حب الله والرسول:

﴿قُلْ إِن كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِنُ تَرْضَوْنَهَا أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِنَ اللهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللهُ بِأَمْرِهِ وَاللهُ لا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ﴾ [التوبة: ٢٤].

فالوطن يمثله في هذه الآية ٨ أشياء هي: (الآباء- الأبناء -الإخوان- الأزواج- العشيرة- الأموال- التجارة- المساكن) وهي في الأصل محببة إلى نفس الإنسان، ولكنَّ الله تعالى نهانا أن يتغلب حب الوطن متمثلًا في هذه الأشياء على محبةِ الله ورسوله.

سادسًا: حرية الوطن واستقلاله حياة:

علم القرآن أتباعه أن حرية الوطن واستقلاله حياة وعزة وترك الأوطان والخروج منها موت وذلة:

﴿أَلَمْ تَرَ إِلَى الَّذِينَ خَرَجُوا مِنْ دِيَارِهِمْ وَهُمْ أُلُوفٌ حَذَرَ الْمَوْتِ فَقَالَ لَهُمُ اللهُ مُوتُوا ثُمَّ أَحْيَاهُمْ إِنَّ اللهَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لا يَشْكُرُونَ ۝ وَقَاتِلُوا فِي سَبِيلِ اللهِ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ [البقرة: ٢٤٣، ٢٤٤].

هذه الآية تتحدث عن قومٍ فرطوا في وطنهم وخرجوا منه جبنًا وخوفًا فكان مصيرهم الذل والموت.

سابعًا: تحريم الاتفاق مع الأعداء ضد الوطن:

يحرم القرآن الكريم على أتباعه التواد أو التعاطف أو الموالاة أو التجسس مع من حارب أو أخرج المسلمين من ديارهم: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لا تَتَّخِذُوا عَدُوِّي وَعَدُوَّكُمْ أَوْلِيَاءَ تُلْقُونَ إِلَيْهِمْ بِالْمَوَدَّةِ وَقَدْ كَفَرُوا بِمَا جَاءَكُمْ مِنَ الْحَقِّ يُخْرِجُونَ الرَّسُولَ وَإِيَّاكُمْ أَنْ تُؤْمِنُوا بِاللهِ رَبِّكُمْ إِن

كُنتُمْ خَرَجْتُمْ جِهَادًا فِي سَبِيلِي وَابْتِغَاءَ مَرْضَاتِي تُسِرُّونَ إِلَيْهِم بِالْمَوَدَّةِ وَأَنَا أَعْلَمُ بِمَا أَخْفَيْتُمْ وَمَا أَعْلَنتُمْ وَمَن يَفْعَلْهُ مِنكُمْ فَقَدْ ضَلَّ سَوَاءَ السَّبِيلِ﴾ [الممتحنة: ١].

ثامنًا: بر ومسالمة مَن لم يعتدِ على الوطن:

يأمر القرآن الكريم أتباعه بالبر والمسالمة مع مَن لم يعتدِ على أوطاننا وينهى عن موالاة مَن حاربنا وأخرجنا أو ساعد على حربنا وإخراجنا:

﴿لا يَنْهَاكُمُ اللهُ عَنِ الَّذِينَ لَمْ يُقَاتِلُوكُمْ فِي الدِّينِ وَلَمْ يُخْرِجُوكُم مِّن دِيَارِكُمْ أَن تَبَرُّوهُمْ وَتُقْسِطُوا إِلَيْهِمْ إِنَّ اللهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ ۝ إِنَّمَا يَنْهَاكُمُ اللهُ عَنِ الَّذِينَ قَاتَلُوكُمْ فِي الدِّينِ وَأَخْرَجُوكُم مِّن دِيَارِكُمْ وَظَاهَرُوا عَلَى إِخْرَاجِكُمْ أَن تَوَلَّوْهُمْ وَمَن يَتَوَلَّهُمْ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ﴾ [الممتحنة: ٨، ٩].

تاسعًا: لا تترك وطنك إلا مضطرًا:

يرشد القرآن الكريم أتباعه إلى أن الخروج من الوطن لا يلجأ الإنسان إليه إلا مضطرًا:

- كما خرج سيدنا إبراهيم، وسيدنا لوط -عليهما السلام- من وطنهما بعد تكسير سيدنا إبراهيم عليه السلام للأصنام، وطرده من البلاد.
- وخروج سيدنا موسى عليه السلام من مصر ﴿فَخَرَجَ مِنْهَا خَائِفًا يَتَرَقَّبُ﴾ [القصص: ٢١].
- وخروج سيدنا محمد ﷺ من وطنه مكة إلى المدينة مهاجرًا في سبيل الله.. ﴿إِلاَّ تَنصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ..﴾ [التوبة: ٤٠].

الوطنية في الفقه السياسي الإسلامي:

إن الوطنية بالمفهوم السياسي الإسلامي هي التي تقوم حدودها على العقيدة، وليست على التخوم الأرضية والحدود الجغرافية، فكل بقعة فيها مسلم يقول: لا إله إلا الله محمد رسول الله وطنٌ إسلامي له حُرْمَتُه وقداسته وحبه، والإخلاص له بالجهاد في سبيل خيره، وكل المسلمين في هذه الأقطار الجغرافية سواء كانوا في مصر وسوريا والأردن والعراق والباكستان وإيران وأفغانستان وغيرها من بلاد المسلمين هم أهلنا وإخواننا، نهتم لهم ونشعر

بشعورهم.والفرق بين دعاة الوطنية الحزبية ودعاة الوطنية الإسلامية هو أن الوطنية عند دعاة الوطنية الحزبية محدودةٌ بالحدود الأرضية، في حين أن الوطنية الإسلامية محدودة بحدود العقيدة الإسلامية.وعلى هذا فالوطن الذي يعمل له المسلمون هو العالم كله، ينبغي أن تسود فيه رسالةُ الإسلام العالمية، تنظم شؤونه وترعى مصالح سكانه على اختلاف الألوان والبلدان.

أهمية التربية الوطنية

إن التربية الوطنية موضوع أساسي في تنشئة الشباب وإعدادهم إعدادًا صحيحًا سليمًا، يتناسب والدور الذي سيساهمون فيه لبناء مجد الأمة وعزتها وكرامتها وسؤددها في المستقبل الزاهر بعونه جل وعلا.

وقيل في حب الوطن والاعتزاز بالقوم والعشيرة، شعرًا:

بلادي وإن جارت علي عزيزة   وقومي وإن شحوا علي كرام

أهداف ووسائل التربية الوطنية

١- تنمية الشعور بالانتماء للوطن.

٢- غرس حب النظام واحترام القوانين في نفوس الأبناء.

٣- غرس روح المبادرة للأعمال الخيرية التي تسهم في الارتقاء بالوطن وأهله.

٤- تعريف الأبناء بالموقع الجغرافي للوطن.

٥- تعريف الأبناء بتاريخ الوطن.

٦- تعريف الأبناء بخيرات الوطن وموارده.

٧- تعريف الأبناء بالقيادات التي بذلت وضحت من أجل وطننا.

٨- تعريف الأبناء بواجباتهم نحو وطنهم و كذلك حقوقهم.

٩- توجيه الأبناء وحثهم على المحافظة على الملكيات العامة للوطن، وكذلك الملكيات الخاصة للمواطنين.

١٠- حث الأبناء على ترشيد استهلاك موارد الوطن من مياه وكهرباء... إلخ.

١١- زرع الانتماء و حب الوطن الأكبر وهو كل بلاد الإسلام.

قراءة في مفهوم الانتماء الوطني

يعد مفهوم الانتماء الوطني من المفاهيم العالمية، والمهمة في عالمنا المعاصر والذي أصبح من المفاهيم المتكررة في وسائل إعلامنا وفي محاضراتنا وندواتنا بل اصبح مفهومًا رئيسًا في حياتنا العامة، ولقد تناول المهتمون بأدبيات التربية موضوع الانتماء الوطني من خلال البحوث التربوية والكتب المتخصصة من خلال إيراد تعريفات لمفهوم الانتماء ومدلولاته.وقد عرف هذا المفهوم لغة: معناه الانتساب، فانتماء الولد الى أبيه انتسابه إليه واعتزازه به، والانتماء مأخوذ من النمو والزيادة والكثرة والارتفاع، فالشجر ينمو وكذلك الإنسان.

كما عرف البعض الانتماء اصطلاحًا: هو الانتساب الحقيقي للدين الإسلامي والوطن فكرًا ومشاعر ووجدانًا، واعتزاز الفرد بالانتماء الى دينه من خلال الالتزام بتعاليمه والثبات على منهجه وتفاعله مع احتياجات وطنه وتظهر هذه التفاعلات من خلال بروز محبة الفرد لوطنه والاعتزاز بالانضمام إليه والتضحية من أجله.

ولقد ارتبط الإنسان منذ وجوده بشيئين، هما: المكان والزمان، فالإنسان مرتبط بالمكان من حيث وجود ذاته، وإذا كان المكان يدل على وجود الإنسان في جزء معين منه فإن الزمن هو الذي يحدد مدى هذا الوجود وكميته، ولذلك فالمكان هو الوطن والانتماء المكاني هو الانتماء الوطني.

التعليم على تنمية الانتماء

ويعمل التعليم على تنمية الانتماء الوطني لدى الطلاب من خلال:

- غرس الانتماء للوطن لدى الطالب لأنه احد دعائم بناء الفرد والمجتمع واعتبار الفرد جزء منه ومعرفة الأحداث الجارية في الوطن والتفاعل معها ايجابيًا.

- طاعة ولاة الأمر وهذه قيمة مهمة تعمل على تعريف الطلاب بواجباتهم تجاه ولاة أمرهم ووجوب طاعتهم والعمل على المساهمة في بناء تنمية الوطن.
- المشاركة في شؤون المجتمع .
- الاهتمام بالآخرين ويظهر ذلك من خلال الاهتمام بالطالب وعائلته والتفاعل مع جيرانه ومجتمعه.
- الالتزام بالسلوك الجيد والأخلاق الحميدة ويظهر ذلك في جميع المواد الدراسية التي تعمل على غرس القيم الإسلامية وتنميتها لدى الطلاب.
- القدرة على امتلاك المعارف والمعلومات عن أنظمة الوطن ولوائحه وعن مؤسسات المجتمع.
- القدرة على مناقشة الأفكار والآراء بشكل علمي سليم من اجل تزويد الفرد بالكثير من المفاهيم والاتجاهات الايجابية.
- احترام عادات وتقاليد الوطن وتقدير مؤسساته واحترام أنظمته والمحافظة على ثرواته.

دعاء : نسأل الله سبحانه وتعالى أن يحفظ وطننا من كل مكروه وسوء وان يديم علينا نعمة الأمن والأمان أنه سميع مجيب.

الطفل والشعور بالانتماء[1]:

يؤدي الحب والمودة والشعور بالأمن دورًا مهمًا في تكوين الشعور بالانتماء، والمناخ الأسري الملائم يغذي شعور الأبناء بالانتماء والأمن، ولا بد أن يكون هذا المناخ قائمًا على المودة والرحمة المتبادلة بين الأم والأب، مما يكون له أكبر الأثر في شعور الأبناء بالانتماء إلى الأسرة، وهناك بعض العوامل التي تسهم في تكوين شعور الأبناء بالانتماء داخل الأسرة، منها:

(١) موسوعة سفير لتربية الأبناء.

✍ شعور الطفل براحته داخل الأسرة، بوصفها تمثل بالنسبة إليه الحضن الاجتماعي، فهذا الشعور يغرس فيه بدوره روح الانتماء التي تكون ثمارها تفاعل الطفل مع أسرته وإحساسه بالرضا والشبع النفسي، وهذا الشبع النفسي نتيجة المعاملة السوية من الوالدين يغذي شعور الطفل بالانتماء، خاصة إذا قام الأب والأم بتشجيع الأولاد على أن يشتركوا في حياة الأسرة، وهذه المشاركة الأسرية ينبغي ألا تقتصر على مجرد الإسهام في الحياة الأسرية وأساليب المعيشة، نحو (غسل الصحاف، تفريغ سلة المهملات، إعداد الفراش، وغير ذلك من الأعمال المنزلية)، فهذه الأعمال هامشية بالنسبة إلى تعليمهم كيف يسهمون في الحياة الأسرية، ولكي توضح ضرورة هذا الإسهام، ودرجة تأثيره في الانتماء، يقترح أن يشكل مجلس للأسرة يشترك فيه الآباء والأمهات وأبناؤهم، يضعون من خلاله سياسة المنزل، ويقوم هذا المجلس بوضع الخطة، ويرتب الأعمال التي يجب أداؤها، ويناقش التنظيمات، ويوزع المهام والأدوار على أفراد الأسرة. وعلى الرغم من أن الأعضاء الصغار الأطفال وصغار السن في الأسرة قد يشعرون أنه لن يكون لهم القول الفصل في مشاكل كثيرة، لأن تحمل المسئولية والإسهام في توظيف القرارات يكون فوق مستواهم، وهم يدركون هذه الحقيقة، ولن نكون جادين إذا تركنا من لم تصل سنهم إلى السادسة عشرة يحسمون تلك المشاكل التي تتصل بأمور الأسرة المالية أو الصحية، أو ما يتصل بأمنهم، ولكن ينبغي لهؤلاء من خلال مجلس الأسرة أن يتعلموا فن الإنصات والمعايشة لأوضاع الأسرة والحرص على وجودهم وحضورهم في هذا المجلس.

✍ الاستماع إلى الطفل والإصغاء إليه باحترام يغذي شعوره بالانتماء، وجدير بالذكر أن الطريقة التي تستمع بها لأطفالك تقوي شعورهم بالانتماء، والحديث على مائدة الأسرة يجب أن يتيح لكل فرد الفرصة ليتكلم عن كل ما مر به أثناء اليوم، كما ينبغي أن تتاح الفرصة لكل شخص حتى يستمع إليه الآخرون، فهذا التفاعل المثمر والحوار الخصب يجعل كل فرد يشعر بقيمته ويتعلم من خلاله أدب الحوار والمناقشة والشجاعة الأدبية.

✍ احترام ذوات الأطفال ينمي عندهم شعورهم بالانتماء، ويلاحظ أن كل شخص يحتاج إلى منزلة معينة، فكل فرد داخل الأسرة يريد أن يكون مهمًّا، وأن يكون له رأيه في

البيت، وأن تكون شخصيته غير هامشية، فلابد أن نعترف بأولادنا ونعطيهم الثقة بأنفسهم، وأن تكون لهم منزلة مرموقة، ويتجلى ذلك أيضًا من خلال إعطاء الأولاد الفرصة للإنجاز والابتكار، خاصة عندما تريد الأسرة تنفيذ مشروع معين، فنحاول أن نقدر أعمالهم، ونحترم مقترحاتهم، وهناك من الأسر من تحتفظ لأطفالها ببعض الأعمال اليدوية أو الأشغال الفنية، والتي يمكن من خلالها أن تظهر مهاراتهم، وتثبت فعاليتهم داخل الأسرة.

✍ المشاركة في المناسبات تغرس الانتماء في نفوس الأبناء، فإن شعور الأبناء بالانتماء يزداد عندما يشترك هؤلاء الأبناء في الحوادث أو المناسبات السعيدة التي تحدث في الأسرة، فعندما يساعدون الأب والأم أثناء وجود بعض الزائرين. وبطبيعة الحال فكلما أسهم الأبناء في المناسبات السارة أو غير السارة (كالعزاء)، وفق درجة نضجهم التي تسمح بتلك المشاركة، كان ذلك دعما للمشاركة الوجدانية وتعزيزا لشعور الأبناء بالانتماء.

كف عن ترديد الشكوى والخوض فيما يثير الأعصاب:

همسة للآباء

لا تهتم بصغائر الأمور في المنزل

فالمناقشات التي تشمل على كم من الشكوى والمطالب كلما كان اليوم صعبًا ومرهقًا، وكم من المطالب تثقل كاهلك، والأشياء الصعبة التي يتعين عليك مجابهتها، والمتاعب، والتجارب السيئة، واللحظات الصعبة، والأطفال كثيرو المطالب، والرؤساء عديمو الإحساس.

وهناك العديد من المبررات التي تجعلنا نعتقد أن هذه العادة خطأ كبير، أولًا إننا لدينا أقل القليل من الوقت لتقضيه مع من تحب كل يوم، إن الأمر يبدو لي أننا إذا قضينا نهارًا عصبيًا، فليس من المعقول بالمرة أن نكرر ذلك مساء، إن المناقشة والتفكير في الأحداث السلبية التي تعايشها نهارًا يضاهي معايشتها تارة أخرى، الأمر الذي يؤدي إلى إيجاد قدر بالغ من الضغط ويعتبر استنزافًا إضافيًا.

ثانيًا: إن التركيز المفرط على الأوقات السلبية من يومك له ما يبرره لديك، وبعبارة أخرى، فإنه يساعد على تذكيرك بضغوط الحياة اليومية ومصاعبها، وبذلك يقنعك بأنه من الطبيعي أن تكون جادًا وعصبيًا وضيق الصدر.

لا تجعل الأمر المالي يحزنك:

حب ما تملك ولا تتمنى ما لا تملك:

حينما نفكر فيما لا نملك، أو ما لا نستطيع فعله أكثر من تفكيرنا فيما نملك، وما بإمكانك فعله، فإننا بذلك نخلق فجوة بين ما لدينا وما نريد، ومن ثم، فغالبًا ما تكون هذه الفجوة مصدرا لقدر كبير من الغم، وبوسعك القضاء على هذا المصدر بقرارك الامتناع عن التذرع بضيق ذات اليد لتبرير حزنك أو همك.

ولكنك إذا أعرت اهتمامك لما تستطيع فعله أكثر مما لا تستطيع، فستكون النتيجة الحتمية هي الكثير من المرح والاستمتاع بما نملك.

اجعل من المرح ملاذًا لك من الغضب:

إن من أكثر الطرق فاعلية في التعامل مع الفوضى هو أن نخرج أنفسنا من الموقف، وننظر إليه من زاوية كوميدية.

وعندما تحاول أن تنظر على جهودك الضائعة من ناحية فكاهية، فإن ذلك يخفف الضغط عنك، ويريحك من الشعور بأنك يجب أن تكون إنسانًا كاملًا، أو أنك يجب أن تمتلك منزلاً مثاليًّا، وبدلًا من المعاناة من الإحباط والرغبة في إتمام كل شيء.

لا تغضب:

فمثلًا عندما يتشاجر الأطفال وتحس أنت بأن هذا الشجار سوف يقودك إلى الجنون، فإنك قد تغضب كرد فعل سريع على هذا، وتأمر الأطفال أن يذهبوا إلى حجراتهم.

***



ثماني قواعد من أجل تعامل أفضل

حاول أن:

١- تقنع ابنك، ولا تفرض عليه فرضًا.

٢- تجتنب الأوامر الكيفية..

٣- لا تكن آلة لإصدار الأوامر..

٤- لا تجعل من ابنك آلة لتنفيذ الأوامر..

٥- تحترم ابنك من خلال إقناعه، وعدم نهيه بطريقة استفزازية.

٦- لا تضغط عليه بإرغامه على أشياء...فإن كثرة الضغط تسبب القلق والنفور.

٧- تمارس الثناء والتشجيع؛ لتهيئة الطفل لتنفيذ ما يراد منه.

٨- لا تكثر من الأوامر ولا تشعر أبناءك بمراقبتك الصارمة.

وصايا إدارية تربوية

هناك وصايا إدارية مبثوثة في كتب الإدارة ينبغي أن يعتني بها المربي في أثناء تربيته لأولاده من هذه الوصايا:

- دقيقة تخطيط أفضل من ساعة مناقشة عن أسباب الفشل.
- من أساسيات التحفيز احترام الآخر والثقة بقدراته.
- إذا أردت اتباع المتميزين علمهم أن يكونوا أحرارًا.
- تذكر رسالتك دائمًا وفكر فيها عمليًا.
- من لم تكن له بداية محرقة لم تكن له نهاية مشرقة.
- الخطة الناجحة يتبناها الجميع ويتحمسون لتنفيذها.
- ثم آخر هذه الوصايا: لا بد من الرقابة في بيوتنا ليس لعدم الثقة ولكن لمنع التفريط.

أسبابُ انحرافِ الأولاد[1].

١- الإهمالُ في تربيةِ الولد أو التقصيرِ فيها، أو الخطأ في طريقة التربية.

فإمَّا أن يُهملَ الوالدان تربيةَ ولدهما ويتخليان عن ذلك، أو التقصيرُ في تربيتهِ أو يُخطئا في طريقةِ التربية، كأن يحتقراهُ أو يُهيناه، أو يتعرضُ للدلال الزائد فيسبب له فقدان الرجولةِ، وضعف الثقةِ بالنفس، أو يرى المفاضلةَ بينه وبين إخوته، مما يُولدُ عندهُ الحسدَ والكراهية، والانطواءَ والعقد النفسية.

٢- النزاعُ بين الوالدين وكثرةُ الشجار بينهما ممَّا يُضايقُ الولد، لأنَّهُ لم يجد في البيت الراحة النفسية، والحنان العاطفي.

٣- الطلاقُ: لأن تعاون الوالدين في التربيةِ له دورٌ عظيم، أمَّا إذا انفردَ أحدُ الطرفين بذلك صعُب نجاحهُ وان لم يكن مستحيلًا، ومثلُ الطلاق اليُتم.

٤- اليُتم: وهو قد يكون أشدّ من الطلاق، لأنَّ في الطلاقِ قد يوجدُ عنده والدهُ وهو أكثرُ هيبةً من أُمهِ، أمَّا اليتيمُ فلا.

ولا يعني أنَّ وجودَ حالة الطلاق أو اليتم، يعني بالضرورةِ انحراف الولد، لا، فكم من عالمٍ من عُلماءِ المسلمين نشأ يتيمًا، وإنَّما المقصودُ أنَّها قد تُسببُ الانحراف.

٥- الفقر: أحيانًا قد يكونُ سببًا للانحراف، لأنَّ الوالدَ مشغولٌ بلقمةِ العيش، وأيضًا الولدُ قد ينحرفُ بسبب بحثِهِ عن المالِ، كأن يسرق مثلًا.

٦- رفقاءُ السوء: وهم من أقوى أسباب الانحراف.

٧- البطالةُ والفراغ: يترُكُ الدراسةَ ويتركهُ والداهُ دون عمل، وهذا يضرهُ ضررًا كبيرًا،

إن الشباب والفراغ والجدة ... مفسدة للمرء أي مفسدة.

٨- القدوةُ السيئة: سواء كانت هذه القدوةِ في الوالدين أو المعلم أو الرفقة.

---

(١) عبد الرحمن بن عايد العايد المصدر: شبكة نور الإسلام.

٩- مظاهرُ الفتنةِ والإغراء:

سواء في الأفلامِ أو المجلات، أو شبكات الإنترنت، أو حتى الواقع، وهذه أيضًا من الأسبابِ القويةِ للانحراف.

كوني أيتها الأسرة المسلمة - أبًا وأمًّا - أذنًا صاغية وقلبًا واعيًا:

أولًا- جددا نيتكما واقصدا بجهدكما لأبنائكما وجه الله (سبحانه وتعالى) لتحصيل الأجر واستمرار الجهد.

ثانيًا- استشعر مسئوليتك أنت وزوجتك الكريمة نحو هذه التربية: **«فكلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته»**.

ثالثًا- اجعلا طفلكما قدوة لزملائه، فاحرصا على حسن المظهر ونقاء المخبر.

رابعًا- عودا طفلكما الاعتماد على النفس داخل البيت وخارجه يرتب أدواته وملابسه وحجرته.

خامسًا- هيئا طفلكما نفسيًّا على بذل الجهد لتحصيل العلم وهيئا له مكانًا لأدواته ومذاكرته.

سادسًا- استخدما أسلوب القرآن الكريم فى التربية ترغيبًا وترهيبًا، وثوابًا وعقابًا، فإن عوقب على الخطأ فامنحاه بعض الهدايا إن أحسن أو تفوق فى دراسته أو عبادته أو سلك سلوكًا حسنًا.

سابعًا- احرصا على العلاقة الدائمة بين البيت والمدرسة، وتعرفا على أفرادها إدارة وتعليمًا ليتم التعاون لخيره.

ثامنًا- تابعا طفلكما ووجهاه:

داخل البيت: إلى أداء العبادات فى أوقاتها ما أمكن - النظام والنظافة - آداب الطعام والشراب - دوام الاستذكار - حسن العلاقة بين أفراد الأسرة واحترام الكبير والرحمة بالصغير، وغير ذلك من السلوك الحميد.

فى الطريق: إلى غض البصر، ورد السلام والمشى المعتدل وخفض الصوت وتجنب مخاطر الطريق وعلماه آداب الطريق.

داخل المدرسة: إلى الصمت عند الشرح، والانتباه للدرس والرفقة الصالحة، وحسن الخلق وأداء الصلاة والمشاركة فى الأنشطة المدرسية، وتقوى الله فى كل الأحوال.

الخلاصة:

لكي نصل إلى تربية الأبناء على حب الوطن لا بد أن نربى الولد على القاعدتين التاليتين:

القاعدة الأولى: عمل كل ما يرفع من شأن الوطن:

١ - احترام النظم والقوانين.

مثل إشارات المرور والسير في الاتجاه السليم وترك السير الاتجاه المعاكس حتى لو كان الشارع بدون سيارات أو مارة.

احترام الوقوف في الدور في المصالح الحكومية وعدم التحايل على ذلك.

٢ - شراء منتجات وطنك في الداخل والخارج.

لا يعقل شراء المنتج الصيني ورفع الاقتصاد الصيني وترك المنتج المصري، وعدم تشجيع المنتج الوطني بحجة ارتفاع سعر المنتج الوطني أو ارتفاع جودة الصيني.

النظر إلى أن الذين يعملون في هذه المصانع ويرزقون منها هم أبى أو أبوك أو عمى أو عمك أو جارى أو جارك أو.......

٣ - التحدث عنه بكل حب.

كما نتحدث عن أبنائنا وأهالينا بصورة طيبة لا بد أن نتكلم عن وطننا بكل حب.

٤ - تحسين صورة الوطن أمام الجميع.

٥ - المذاكرة والتفوق من أجل رفع شأن الوطن.

٦ - تحسين الإنتاج والمنتج الوطني

٧- إتقان العمل.وهنا مجموعة من الخطوات العملية لنعود أبناءنا على حب إتقان العمل، منها:

- ربط كل تصرفاتنا برضا الله ورؤيته لنا في أعمالنا.
- أن يرى الولد من أبويه القدوة الصالحة كأن تقول الأم بعد تنظيف البيت: (انظر يا ولدى لقد اجتهدت حتى يرضى الله عنى ويحبني).
- التدرج مع الأبناء للوصول للإتقان.
- إذا أخطأ الولد لا نسرع باتهامه بالإهمال والتقصير بل نساعده للوصول للإتقان.
- إذا أدى الولد أقل تحسن أو إنجاز نقوم بتشجيعه وتقديم هدية الإنجاز وإتقان العمل.

القاعدة الثانية: ترك كل ما يقلل من شأن الوطن.

وهو عكس كل ما سبق.

* * *





من قراءة هذا الفصل سنتعرف على ما يلي :

- أهمية التربية القيادية
- أهداف ووسائل التربية القيادية للأبناء
- يجب مراعاة الأمور الآتية عند التربية القيادية
- درب ابنك على تحمل المسؤولية والثقة في النفس
- أثر العقيدة في تكوين شخصية القائد
- أثر التربية الإسلامية في تكوين شخصية القائد
- مقترحات عملية لدعم التربية القيادية
- هل في بيتك قائد ؟
- حل مشكلة ضعف الشخصية.
- كيف أكتشف شخصية ابني ؟
- كيف يمكن التربية على الشجاعة؟
- قواعد أساسية للتربية القيادية.
- وصايا.
- كيف يمكن التربية على الشجاعة؟
- قصص في الشجاعة.
- ابني الجبان كيف أشجعه ؟

التربية القيادية

أهمية التربية القيادية :

قال تعالى: ﴿كُنتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِٱلْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ ٱلْمُنكَرِ﴾ [آل عمران: ١١٠] وقال: ﴿وَكَذَٰلِكَ جَعَلْنَٰكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِّتَكُونُوا۟ شُهَدَآءَ عَلَى ٱلنَّاسِ وَيَكُونَ ٱلرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا﴾ وقال: ﴿وَٱلَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَٰجِنَا وَذُرِّيَّٰتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَٱجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا﴾ [الفرقان: ٧٤].وقال: ﴿وَكَذَٰلِكَ جَعَلْنَٰكُمْ أُمَّةً وَسَطًا لِّتَكُونُوا۟ شُهَدَآءَ عَلَى ٱلنَّاسِ وَيَكُونَ ٱلرَّسُولُ عَلَيْكُمْ شَهِيدًا﴾. [البقرة: ١٤٣].

على الآباء أن يهتموا اهتمامًا بالغًا بجانب التربية القيادية والإعداد القيادي وتنمية مواهب الفرد القيادية، والعمل على إعداد جيل قائد يثق بنفسه ويتحدى عقبات السير التي تعترض طريق أمته، وبالتالي فهو يكتسب القدرة على الثبات والصراع، ويمتلك المؤهلات الضرورية للحفاظ على ذات الأمة ونموها ورقيها وتحقيق انتمائها العقدي والحضاري بعيدة عن التبعية والذوبان والانهيار. وإعداد مثل هذا الجيل الواعي القيادي إنما تقع مسؤوليته على الأبوين، كما تقع على المدرسة والمربي بصورة أساسية، فالتمرين وتنمية الملكات والقدرات إنما تنشأ بذورها الأولى في جو الأسرة وبين الأبوين.

إن المرتكز الأساس في التأهيل القيادي هو الثقة بالنفس والاعتماد عليها والقدرة على صنع القرار، بالإضافة إلى التأهيل الفطري، وتكوين الشخصية الطبيعية.إن زرع ثقة الطفل بنفسه في الأعمال البسيطة، وتقليل اعتماده على الأبوين في انجاز حاجياته وشؤونه، وتدريبه على أن يصنع القرار بنفسه بترك الاختيار له، ومنحه الحرية في صنع قراراته المناسبة له، كلها ممارسات تنمي في الطفل روح الاعتماد على النفس، وتمكنه من ممارسة المسؤوليات القيادية في

مستقبل حياته، كإدارة المشاريع والجماعة السياسية والمنظمات المهنية والاجتماعية وتوجيه الآخرين وإدارة شؤونهم.. إلخ.

وكما تساهم الأسرة في تكوين الشخصية القيادية ببذورها الأولى، فإن المدرسة هي المزرعة التي تنمو وتزدهر فيها القابليات. والمربي هو الخبير المسئول عن كشف وتنمية هذه القابليات. وللتربية أساليبها ووسائلها الفنية والعلمية الكثيرة في كشف القابليات القيادية لدى الأطفال، وتمرينهم على قيادة الجماعة وتوجيهها، كتعويدهم القيام ببعض المشاريع والأعمال الطلابية، أو تكليفهم ببعض المسؤوليات التي هي في حدود قدرتهم، كقيادة اللجان والمشاريع المدرسية، أو عرض بعض القضايا ومناقشتها، أو إدارة بعض الأعمال الجماعية كتنظيم الصف والفريق الرياضي، أو مراقبة المدرسة من ناحية النظافة والنظام، أو الإشراف على السفرات والإعداد لها وتنظيمها.. إلخ.

أهداف التربية القيادية للأبناء ووسائلها:

أولاً: تنمية روح السبق والمبادرة والبداهة وأخذ القرار:

الوسائل:

١ – التدرب على تحليل الأشياء ومدارستها باهتمام قبل اتخاذ القرار.

٢ – التدرب على انتهاز الفرصة في وقتها وعدم تركها.

٣ – تنمية روح المرونة والجرأة في اتخاذ القرار.

٤ – إمداده بأفكار جديدة لمدرسته أو ناديه، وشحذ همته للتفكير في السبق والتميز.

ثانيًا: تنمية فاعلية التنفيذ:

الوسائل:

١ – التلقي للتنفيذ لا التلقي للمعرفة.

٢ – التدرب على ربط المعارف بما يمارسه في الواقع.

٣ – تنمية روح العمل الدائب لتثبيت المعلومات المكتسبة.

٤- معرفة أن القول بلا عمل فشل وإثم.

٥- بيان خطورة مخالفة العمل للقول.

٦- بيان فضل من يعمل بما يعلم.

٧- العمل على تقوية القول بالعمل دائمًا.

ثالثًا: الاهتمام بالسنن الكونية والشرعية:

الوسائل:

١- استخدام العقل في النظر في النفس والنظر في الكون.

٢- إشعاره بأنه يملك شيئًا يمكن أن يعطيه للآخرين.

رابعًا: التدرب والممارسة على التخطيط ووضع السياسات:

الوسائل:

١- القراءة فيما يتعلق بالتخطيط الجيد حسب السن والمستوى.

٢- محاولة كتابة خطة مبسطة لعمل يتم أداؤه باستمرار.

٣- تحديد غاية وهدف كبير، ومن ثم أهداف صغرى لتحقيقه.

٤- مشاركته في وضع أهدافه الشخصية والأهداف المتعلقة بالأسرة ككل.

خامسًا: التعود على العمل في حل المشكلات وإدارة الأزمة:

الوسائل:

١- تعلم الحكمة من مصادرها والصبر على الآخرين.

٢- كثرة التدبر للقرآن والسنة وسير الصالحين.

٣- عدم التدخل في حل كل مشكلة يواجهها، وترك الفرصة له لحل مشكلاته البسيطة.

٤- تعليمه أن يختار بين البدائل المتاحة في حل المشاكل.

سادسا: تهيئة المناخ للعمل والعطاء والابتكار والقيادة:

الوسائل:

١ - تعويده على العيش في دائرة القرارات وفي أجواء الأحداث والمشكلات.

٢ - إشعاره بالمسؤولية الملقاة على عاتقه.

٣- تعلم التواضع وعدم الاستعلاء.

٤- توفير جو العمل الجماعي في البيت.

٥- إعطاؤه الفرصة في قيادة المواقف التي تتناسب مع عمره وقدراته.

سابعا: الاتصال بالقرآن الكريم:

الوسائل:

١ - تلاوة القرآن وقراءة بعض التفاسير مع الحفظ والتجويد وإتقانها.

٢ - حفظ عدد مناسب من أحاديث الرسول ﷺ، ومعرفة المعاني.

٣- دراسة السيرة النبوية بما يتلاءم مع المرحلة العمرية، وأخذ العبر والعظات.

٤- تطبيق ما يقرؤه ويتعلمه من القرآن والسنة قدر الإمكان.

ثامنا: إحسان استخدام اللغة في الحياة اليومية:

الوسائل:

١ - تعلم اللغة العربية من مصادرها وعلى أيدي معلمين أكفاء.

٢ - كثرة القراءة في الأدب والشعر وغيرهما.

٣- التدرب على الخطابة ومواجهة الجماهير.

تاسعا: القدرة على كسب القلوب، وتجميع الناس واستيعابهم، وحسن الظن بهم، والسعي في حوائجهم:

الوسائل:

١ - تعلم سيرة الرسول ﷺ في هذا المقام.

٢- قراءة قصص من حياة الصحابة والصالحين.

٣- ممارسة نشاط اجتماعي دعوي من خلال المدرسة أو النادي، أو من خلال البيت.

٤- قضاء حوائج الزملاء دون أن يطلبوا ذلك، ومساعدتهم فيما لا يقدرون عليه.

٥- قراءة في فنون التعامل مع الناس والذوقيات الإسلامية.

عاشرا: تنمية الثقة بالنفس:

الوسائل:

١- عدم تكليفه بما لا يحتمل حتى لا يتعرض للإخفاق والفشل.

٢- إعطاؤه الفرصة في التعبير عن نفسه، وإشعاره بالاحترام والتقدير.

٣- تجنب التركيز على الأخطاء فقط وترك الإيجابيات.

٤- تنمية علاقاته الاجتماعية مع الآخرين.

٥- المكافآت المادية والمعنوية.

حادي عشر: الاستقلالية وعدم التبعية:

الوسائل:

١- الإقلال من المواعظ والنصح، والبعد عن التخويف والتحقير والضرب.

٢- البعد - بقدر الإمكان - عن الأسلوب الإملائي وصيغ الأوامر المباشرة.

٣- إعطاء الفرصة للحوار المتكافئ.

٤- إفساح المجال لإنجاز بعض الأعمال باستقلال تام أو شبه تام، ولا مانع من تقديم المساعدة.

٥- البعد عن التسلط والإجبار على الانصياع.

ثاني عشر: الهمة العالية:

الوسائل:

١- التدريب على عدم الاتكالية.

٢- تقوية دافع التعلم والتفوق والتميز باستخدام البرامج التربوية ذات الصلة بهذا الأمر.

٣- الحرص على أن يصاحب ذوي الهمم العالية، كل في مجاله.

٤- الإمداد بالثقة في النفس من وقت إلى آخر.

٥- الجلوس في مجالس الكبار أحيانًا.

٦- المشاركة في الأحداث، وعدم الاقتصار على الوقوف موقف المتفرج.

ثالث عشر: أن يكون حرًّا ذا كرامة ورأي ووجهه نظر:

الوسائل:

١- إعطاء الفرصة للتعبير عما في النفس تجاه المواقف المختلفة.

٢- فتح باب الحوار في كل أمر دون خجل أو حجر على الرأي.

٣- تعلم أدب الاختلاف والحوار.

٤- إجراء مناظرات وحوارات حول الأمور الحياتية البسيطة، وترك الحرية للتعبير.

٥- عدم التعنيف عند الخطأ، بل النصح الجميل وشكر الاجتهاد.

٦- الاستماع للنشرات الإخبارية وربطه بواقع الأمة، وتحليل بعض الأحداث أمامه ليفهمها.

رابع عشر: أن يكون قائدًا في مجال تخصصه وموهبته:

الوسائل:

١- اكتشاف مجال تميزه وموهبته.

٢- تنمية الشعور بهذا التميز وتلك الموهبة دون كبر أو غرور.

٣- تنمية روح السبق والقيادة في مجال التخصص من خلال استخدام الموهبة وتفعيلها.

٤- الممارسة العملية في مجال التخصص والموهبة.

٥- القراءة والالتحاق بالدورات المتخصصة.

٦- تعزيز الشعور بأن لديه شيئًا يمكن أن يقدمه للناس.

خامس عشر: حماية الموهبة القيادية من الإهمال والذبول:

الوسائل:

١ - الحذر من إهمال الموهبة القيادية، أو التهميش الذي يمكن أن تتعرض له.

٢- توفير الحماية غير الزائدة بكل أنواعها للابن حتى يطمئن ويبدع في مجال قيادته.

٣- استشارة أصحاب التخصص في مجال القيادة، وفتح قنوات اتصال معهم.

٤- استخدام كافة وسائل التشجيع والتحفيز.

على الأب والمربي مراعاة الأمور الآتية عند التربية القيادية:

في كل الحالات التي يقوم المربي فيها بالإعداد القيادي يجب عليه أن يراعي عدة نقاط هامة مثل:

١- زرع الثقة في نفس الطفل والناشئ ومكافأة المتفوق في مجال عمله، وعدم توجيه الإهانة إلى الطالب الفاشل عند الفشل أو إشعاره بالقصور والعجز، بل تجب مناقشة الموضوع معه ليشعر بأهمية شخصيته ويكتشف في الوقت نفسه خطأه، كما يجب الاستمرار بتكليفه ليتعود الصبر والمثابرة.

٢- عدم تكليف الطفل أو الناشئ ببعض الأعمال التي تفوق قدراته لئلا يواجه الفشل المتكرر ويفقد الثقة بنفسه.

٣- تنمية الروح القيادية لدى الطفل والناشئ بواسطة الإيحاء إليه بتعظيم الشخصيات القيادية وإكبارها، وبيان سر العظمة، وموطن القوة القيادية لدى هذه الشخصيات.

٤- العمل على مراقبة الطفل والناشيء، والحذر من أن يقع في الغرور والتعالي نتيجة نجاحه، أو شعوره بتفوقه، بسبب ما يقوم به من أعمال، لئلا تنشأ لديه عقدة الكبرياء والتعالي.هذا ما يجب تأكيده والاهتمام به في الأدوار الأولى من الحياة المدرسية.

أمّا بعد أن يعي الطالب الأعمال والمسؤوليات القيادية على مستوى الأفراد والأمم، ويبدأ بالتفكير خصوصاً في المرحلة الإعدادية والجامعية بمكانة كلّ أمّة وما جسدته من دور قيادي

في الماضي، وما هو المكان الطبيعي لكلّ أمّة في الحاضر والمستقبل.فإنّ أهم الأسس والخطـوط العريضة التي يجب أن يشاد عليها هيكل المنهج في كلّ أبوابه وصنوف بحثه ومراحل دراسته، وبالطريقة المناسبة لوعي الطالب وإدراكه هي:

١- العمل على إيجاد خط فكري عقائدي ملتـزم يقـوم عـلى أسـاس العقيـدة والمفهـوم الإسلامي في المجال القيادي.وذلك عن طريق تكوين أيديولوجيـة واضـحة المعـالم تملأ وعي الطالب ونشاطه الفكري.

٢- تنمية الروح القيادية عن طريق تنمية روح الاستقلال الحضاري والقضاء على روح التقليـد والتبعية، وذلك ببيان الدور القيادي الذي قامت أمتنا به في تأريخها البشري المشرق.

٣- إيضاح التحديات التي تواجهها الأمة الإسلامية، وتنميـة روح المواجهـة بـالاعتماد على النفس في دخول ميدان الحضارة كأمة قائدة مؤهلة للعطاء والمشاركة.

٤- بيان الأسباب الحقيقية لتخلّف الأمة الإسلامية وكبوتها مقارنة مع تـأريخ نكسـات الامم وكيفية نهوضها.وقدرة الأمة الحية ـ الإسلامية ـ على تجاوز عقبات السقوط.

٥- العمل على إزاحة التشويه القيادي لحضـارتنا، واقـتلاع اليـأس والشـعور بـالنقص الذي دأب أعداء أمتنا على إيجاده وزرعه في ذهن الجيل ونفسه.

٦- بيان مواطن القوة وإمكانات النهوض الكثيرة التي تتمتع بها أمتنا الاسلامية.

٧- القضاء على خرافة تفوّق من تفوّق من الأمم، وتخلّف من تخلّف إلى الأبد، بإيضـاح الخط البياني لحركة التأريخ، وسير صعود الأمم وهبوطها.

درب ابنك على تحمل المسؤولية والثقة في النفس :

وسائل لتحقيق ذلك:

١ – حدد لكل فرد دورًا في المنزل.

٢ – اجعل لكل فرد في الأسرة فرد يقوم بتوجيهه.

٣ – حدد المسؤولية في حدود إمكانات الطفل.

٤ – ابدأ بتحديد مسؤوليات تجعله يحقق النجاح.

٥ – عند الفشل راجع معه الأسباب واجعله يستنتج وسائل تحقيق النجاح.

٦ – ناقش معه كيفية العمل لتحقيق الهدف مع إمداده بعوامل النجاح.

كلفه بالمسؤوليات:

الكثير من الأهل لا يكلفون أبناءهم بالمهام المنزلية لأنهم يشعرون أنه من الأسهل أن يؤدوا هذه المهام بأنفسهم، أو أنهم لا يريدون أن يثقلوا من حجم الأعباء على أبنائهم، لابد من إعادة التفكير في مثل هذه الأمور، حيث إن المهام والمسؤوليات الأسرية ما هي إلا هدية تمنحها لأبنائك.

عندما يتعلق الأمر بالمهام المنزلية، فيجب أن تبدأ بالمهام السهلة وتشترك معهم أو تقف بجانبهم أثناء أدائها، فإذا كنت تقطع الخضروات، فيمكن أن يتولى الطفل مهمة غسل الخس أو تقطيع أوراقه، وإن كنت تعد المائدة، يمكن أن يقوم طفل الثانية بوضع فوط المائدة في المكان المخصص لكل شخص، أما الطفل في مرحلة رياض الأطفال، فيمكنه أن يتعلم كيف يعيد وضع ألعابه في مكانها مع نهاية اليوم (تحت إشرافك وبمساعدتك أو بصحبتك)، أما طفل المدرسة الابتدائية فيمكن أن يغسل الصحون، وكلما زادت كفاءة ابنك، يجب أن يزداد معها مستوى الأعمال المنزلية والمسؤوليات. وهناك نقطة هامة يجب الالتفات إليها وهي أنه كثيرًا ما يفترض الآباء أن الطفل يكتسب المعرفة بمراقبة ما يفعله الآخرون، وهو ما يحدث بالفعل أحيانًا، ولكن عادة ما يكون التدريب هامًّا، فحتى إن كان طفلك قد راقبك وأنت تعد المائدة عدة مرات، يجب أن تريه كيف يؤدي هذه المهمة مع شرح كل التفاصيل قبل أن يؤديها للمرة الأولى، وبغض النظر عن عمر الطفل ومدى صعوبة المهمة، فيجب أن يتبع الأهل نفس الخطوات في كل مرة:

- اشرح لابنك وأره تحديدًا كيف يؤدي المهمة.
- أشرف على أدائه للمهمة.
- امتدح قدرته على الإتقان.

لا بأس من عمليات التذكير، إن بعض الآباء قد يصيحون في وجه أبنائهم لأنهم قد نسوا أداء مهمة ما، ولكن في الوقت الذي يجب أن ننتظر من الطفل الأكبر سنًّا أن يتذكر، فإن الطفل يظل بحاجة إلى من يذكره للفترة طويلة، لا تشعر بالاستياء لأنك تلقن ابنك عمل شيء ما، إن كان الأمر يزعجك، فيمكنك أن تضع نظاما للتذكير، أو إعداد خطة يجب أن يراجعها الطفل يوميًّا.

أثر العقيدة في تكوين شخصية ابنك القائد :

ونقصد بالعقيدة جميع القناعات العقلية والقلبية الجازمة التي يزرعها الإسلام في قلوب أتباعه عن الخالق سبحانه وصفاته وأفعاله وعن الإنسان وعلاقته بربه ووظيفته ومركزه ومصيره وعن الآخرة وما سيكون فيها من حساب وجزاء وثواب وعقاب..إننا نرى أن أركان الإيمان كلها تقف وتتكاتف في تكوين أعظم الدوافع.

١ - عقيدة الإيمان بالله وأثرها في تكوين شخصية القائد:

إن التحرر من العبودية لغير الله عز وجل هو الخطوة الأولى والدفعة الأقوى في سبيل التغلب على قياد النفس وهواها، ومن ثم الانطلاق نحو الحياة في مصاف الصادقين أصحاب التضحيات العظام.ففي إحدى المعارك مع الروم قال بعض المسلمين: إنه قد حضركم جمع عظيم من الروم ونصارى العرب، فإن رأيتم أن تتأخروا، ويكتب إلى أبي بكر، فيمدكم، فقال هشام ابن العاص ﷺ: إن كنتم تعلمون أنها النصر من عند العزيز الحكيم، فقاتلوا القوم: وإن كنتم تنتظرون نصرًا من عند أبي بكر، ركبت راحلتي ألحق به، فقالوا: ما ترك لكم هشام بن العاص مقالا. فقاتلوا قتالاً شديداً، وهزم الله الروم، فمر رجل بهشام وهو قتيل فقال له: رحمك الله هذا الذي كنت تبغي!

٢ - أثر الإيمان بالرسول ﷺ في تكوين الشخصية القيادية:

إن المؤمن الذي أيقن في أن رسوله قد جاء بالهدى والنور لهذه البشرية فأحبه حبًّا اكتمل معه إيمانه فصار أحب إليه من والده وولده والناس أجمعين..كان سعيه في الاقتداء به سعي الصادقين.

٣- أثر الإيمان باليوم الآخر في تكوين شخصية القائد:

إن الذي يحيا متيقنًا بالحياة الآخرة يقينا لا غبش فيه ولا شك تتغير حياته تغيرًا إيجابيًا يكاد يرفعه إلى مصاف الصالحين فور إيمانه بذلك..والذي يعيش منتظرًا النهاية والموت في كل حين يعيش معدًّا لها..والذي يحب الجنة لاشك يبذل لها..والذي يخشى النار لاشك يهرب منها..لذا كان عجب السلف الصالحين أكثر ما يكون ممن (أيقن بالجنة ولم يفر إليها وأيقن بالنار ولم يهرب منها).

يروى عن صلاح الدين الأيوبي أنه كان يحمل معه صناديق مقفلة في أيام جهاده، وكان يحرص عليها أعظم الحرص، ويرعاها أشد الرعاية، وبعد وفاته فتحت هذه الصناديق فوجد الذين فتحوها أنها تحوي وصية صلاح الدين وكفنه وكمية من التراب من مخلفات أيام جهاده..فانظر إلى حياة القائد المنتصر كيف يراها موصولة في سبيل الله، أرضها وسماءها، موتها وحياتها..

٤- أثر الإيمان بالقدر في تكوين شخصية القائد:

والإيمان بالقدر يغير النفس من نفس خائفة وجلة مهتزة مترددة إلى نفس واثقة مطمئنة ثابتة، فتصلح حينئذٍ لتلقي مهام القيادة ويلتف حولها الناس مستلهمين منها اليقين تطبيقاً لا قولاً، ويراها الجميع أجدر ما تكون بالقيادة..فالإيمان بقضاء الله يحطم الحواجز المثبطة للإنسان عن البذل والعطاء ويقتل الخوف على الرزق أو النفس مادام ذلك لله..روى أصحاب السنن قول النبي ﷺ: «**لا يمنعن أحدكم مخافة الناس أن يقول بحق إذا رآه أو سمعه فإنه لا يقرب من أجل ولا يباعد من رزق**»..

أثر التربية الإسلامية في تكوين شخصية القائد:

١- استواء الشخصية وطهارة الباطن:

المنهج الإسلامي التربوي حريص دائمًا على بلورة شخصية القائد بشكل يتم فيه استواء شخصيته مع زيادة إيمانه فلا يفرق المنهج الإسلامي التربوي بين زيادة الإيمان وحسن السلوك وطهارة الباطن بل رفع النبي ﷺ منزلة الخلق الحسن، فقال كما روي في الصحيح:

«**إن أقربكم مني مجلسًا يوم القيامة أحاسنكم أخلاقًا**»..لذلك لا تكتمل شخصية القائد على المستوى التربوي في النهج الإسلامي حتى يكتمل شخصيته من شتى الجوانب وتهذب أخلاقه وتتضح مبادئه وتعلو قيمه..

٢- وضوح الهدف ووجود الدافعية:

إن المنهج التربوي الإسلامي ليؤكد دائمًا على وضوح الهدف من سلوك العطاء مهما كان عظيمًا أو قليلاً..ففي الصحيح أن النبي ﷺ سئل عن الرجل يقاتل شجاعة ويقاتل حمية أي ذلك في سبيل الله؟ فقال: من قاتل لتكون كلمة الله هي العليا فهو في سبيل الله »...كما أنه ﷺ قد حذر من شوائب النوايا في الأعمال الصغيرة، فقال: «**اتقوا الشرك الأصغر فإنه أخفي من دبيب النمل**» يقصد الرياء..فانظر إلى أي مدى يؤكد هذا المنهج على وضوح المقصود وشفافية النوايا..

٣- العطاء:

هو دليل أكيد على حسن تربية المؤمن تبعًا لهذا المنهج التربوي الصالح، والقائد الذي لا يتصف بالعطاء هو القائد ذو المنافع الشخصية الذي يزدريه الناس وينفر منه القريب والبعيد.

مقترحات عملية لدعم التربية القيادية :

١ - **ضبط اللسان**: ولا سيّما في ساعات الغضب والانزعاج، فالأب والمربي قدوة للطفل، فيحسنُ أن يقوده إلى التأسّي بأحسن خُلُقٍ وأكرم هَدْي.فإن أحسنَ المربى وتفهَّم وعزَّز سما، وتبعه الطفل بالسُّمُو، وإن أساء وأهمل وشتم دنيَ، وخسر طفلَه وضيَّعه.

٢ - **الضَّبط السلوكي**: وقوع الخطأ لا يعني أنَّ الخاطئ أحمق أو مغفَّل، فـ« كلُّ ابنِ آدمَ خطَّاء »، ولابد أن يقع الطفل في أخطاءٍ عديدة، لذلك علينا أن نتوجَّه إلى نقد الفعل الخاطئ والسلوك الشاذ، لا نقدِ الطفل وتحطيم شخصيته.فلو تصرَّف الطفلُ تصرُّفًا سيِّئًا نقول له: هذا الفعل سيِّئ، وأنت طفل مهذَّب جيِّد لا يحسُنُ بكَ هذا السُّلوك.ولا يجوز أبداً أن نقول له: أنت طفل سيِّءٌ،

غبيٌّ، أحمق ... إلخ.

٣- **تنظيم المواهب:** قد يبدو في الطفل علاماتُ تميُّز مختلِفة، وكثيرٌ من المواهب والسِّمات، فيجدُر بالمربِّي التركيز على الأهم والأَوْلى وما يميل إليه الطفل أكثر، لتفعيله وتنشيطه، من غير تقييده برغبة المربي الخاصة.

٤- **اللقب الإيجابي:** حاول أن تدعم طفلك بلقب يُناسب هوايته وتميُّزه، ليبقى هذا اللقب علامةً للطفل، ووسيلةَ تذكيرٍ له ولمربِّيه على خصوصيته التي يجب أن يتعهَّدها دائماً بالتزكية والتطوير، مثل: (عبقرينو) - (نبيه) - (دكتور) - (النجار الماهر) - (مُصلح) - (فهيم).

٥- **التأهيل العلمي:** لابد من دعم الموهبة بالمعرفة، وذلك بالإفادة من أصحاب الخبرات والمهن، وبالمطالعة الجادة الواعية، والتحصيل العلمي المدرسي والجامعي، وعن طريق الدورات التخصصية.

٦- **امتهان الهواية:** أمر حسن أن يمتهن الطفل مهنة توافق هوايته وميوله في فترات العطل والإجازات، فإن ذلك أدعى للتفوق فيها والإبداع، مع صقل الموهبة والارتقاء بها من خلال الممارسة العملية.

٧- **قصص الموهوبين:** من وسائل التعزيز والتحفيز: ذكر قصص السابقين من الموهوبين والمتفوقين، والأسباب التى أوصلتهم إلى العَلياء والقِمَم، وتحبيب شخصياتهم إلى الطفل ليتَّخذهم مثلاً وقدوة، وذلك باقتناء الكتب، أو أشرطة التسجيل السمعية والمرئية وCD ونحوها.

٨- **المعارض:** ومن وسائل التعزيز والتشجيع: الاحتفاءُ بالطفل المبدع وبنتاجه، وذلك بعرض ما يبدعه في مكانٍ واضحٍ أو بتخصيص مكتبة خاصة لأعماله وإنتاجه، وكذا بإقامة معرض لإبداعاته يُدعى إليه الأقرباء والأصدقاء في منزل الطفل، أو في منزل الأسرة الكبيرة، أو في قاعة المدرسة.

٩- **التواصل مع المدرسة:** يحسُنُ بالمربي التواصل مع مدرسة طفله المبدع المتميِّز، إدارةً

ومدرسين، وتنبيههم على خصائص طفله المبدع، ليجري التعاون بين المنزل والمدرسة في رعاية مواهبه والسمو بها.

١٠- **المكتبة وخزانة الألعاب:** الحرص على اقتناء الكتب المفيدة والقصص النافعة ذات الطـــابع الابتكاري والتحريضي، المرفق بدفاتر للتلوين وجداول للعمل، وكذلك مجموعات اللواصق ونحوها، مع الحرص على الألعاب ذات الطابع الذهني أو الفكري، فضلاً عن المكتبة الإلكترونية التي تحوي هذا وذاك، من غير أن ننسى أهمية المكتبة السمعية والمرئية، التي باتت أكثر تشويقًا وأرسخ فائدة من غيرها.

هل في بيتك قائد؟

هل طفلك قائد؟ هل له دور في اتخاذ القرارات؟ هـل يطلـب منـك الاستماع إليـه؟ هـل يدافع عن فكرته حتى تقتنعي بها؟ أم أنه مسالم ومطِيع ولا يخالفك؟ إذا كان مـن النـوع الأول فابشري، ففي بيتك قائد، وإن كان من النوع الثاني فلتأخذي بيده؛ ليصبح شخصيةً قياديةً، أو على الأقل ليستقل بنفسه.

حل مشكلة ضعف الشخصية:

إن حل مشكلة ضعف الشخصية يحتاج إلى تـلاقٍ وتعـاون بـين البيـت والمدرسـة؛ ليسـير الجميع في منظومة واحدة، والـدور الأكـبر عـلى الإخصـائي الـنفسي، ولكـن معظـم مدارسـنا تفتقد لوجوده، وتكتفي بالإخصائي الاجتماعي، وهذا وحده لا يكفي.

كيف أكتشف شخصية ابني؟

يقول د. شحاتة محروس- أستاذ علم النفس بكلية التربيـة جامعـة حلـوان-: أن القيـادة سلوكٌ يُتَرْجَم إلى تصرفاتٍ تظهر مبكرًا عند الأطفال قبل سن المدرسة، تستطيع الأم اكتشافها بسهولة، من خلال لعبه مع أصدقائه، فتجده يفكر ويقترح، ويقرر وينفذ، وأقرانه يستجيبون له؛ لأنه غالبًا يكون أكبر سنًّا منهم قليلًا، وتفكيره أسرع منهم، وقد يكون أكبر جسمًا، والدور الأكبر في تنمية سلوكه يعود على الأم؛ فعليها أن لا تصـدَّه ولا تنهـاه، وتلاحـظ الخطأ وتـرده

بحنكة وتنصحه بلطف؛ لترسخ هذه المميزات.

أما الشخصية المنقادة- والتي تمثِّل الغالبية العظمى من الأطفال- فأرى أنها الأكثر حاجةً إلى الاهتمام؛ لأن الإهمال في احتواء هؤلاء الأطفال يؤثِّر سلبًا عليهم وعلى مجتمعهم، ولا بد أن نفهم أن الشخصية المنقادة لن تتحوَّل إلى قيادية، ولكننا نسعى إلى تقويم سلوكها ليرتقي إلى مرحلة وسط تجعله قادرًا على التعبير عن نفسه؛ فعلينا أن نستمع له وننصت، وننفذ أن أمكن، ونشجعه على ذلك حتى لو لم يكن يستحق التشجيع، ونقوي ثقته بنفسه، ونشعره بالمرغوبية من الآخرين، ونربِّيه على تحمل المسئولية؛ حتى لا يتحول من الشخصية الانقيادية إلى الشخصية الاعتمادية، وأضرارها أكبر من سابقتها، والبيئة المحيطة من الأسرة والمدرسة والنادي تنمي هذه السلوكيات أو تثبطها.

ويوضح د. سعيد المصري- أستاذ علم الاجتماع بجامعة القاهرة -أن الطبيعة القيادية أو الانقيادية عند الأطفال ترجع إلى الجينات الوراثية بقدر كبير، والطفل القيادي بطبيعته يميل إلى خدمة الآخرين وقدرته على التكيُّف مع غيره أعلى من أقرانه الانقياديين، وهي صورة إيجابية للشخصية، تعود بالنفع على نفسها ومجتمعها ولكنها تحتاج إلى دعم من الأسرة أولًا؛ لأنها تظهر في الفترات الأولى من العمر، ثم الدعم من المدرسة والبيئات المحيطة حتى لا تقهر فيه قيادته، والمجتمع الواعي يتعامل مع هذه القيادات الصغيرة إعدادًا لها للتصدُّر في الأمور الكبيرة في كل مجالات الحياة على المستوى العام والخاص.

ويبقى لنا أن نوضح أن الأقطاب المتشابهة متنافرةً؛ بحيث لا يمكن اجتماع شخصيتين قياديتين معًا، لا بد لأحدهما أن يثبت نفسه عن الآخر؛ لأن القيادة درجات، فمنها القويّ والأقوى، والقيادي يجتذب إليه الانقيادي، والطفل المنقاد عنده خاصية الخضوع للآخرين، ويبدو عليه ذلك في المراحل الأولى من العمر، والأسرة يجب أن تنبِّه بطريق غير مباشر، وفي هذه الحالة تكون محتاجةً لثقافة تربوية سليمة توفِّرها لها الجهاتُ المتخصصةُ لتتعلم كيف تتعامل مع ابنها.

أبنك القائد؟

✍ إذا وجدت ابنك أثناء اللعب يجمع الأولاد فهو قائد..

✍ وإذا وجدته عندما يتحدث يقول: من معي فهو قائد..

✍ وإذا رأيته يتحكم في اللعب ويديره ويختار ما يلعب مع أصحابه فهو قائد..

ابنك الجندي:

✍ إذا وجدت ابنك أثناء اللعب فردًا عاديًا مع الأولاد فهو جندي..

✍ وإذا وجدته عندما يتحدث يقول: أنا مع من فهو جندي..

✍ وإذا رأيته يتحرج أثناء اللعب مثل باقي الأولاد ولا يختار ما يلعب مع أصحابه فهو جندي..

قواعد أساسية للتربية القيادية:

✍ أشعِر طفلك بالحرية ولا تكبته.

✍ علم ابنك الشورى وعامله بقدر سنه.

✍ تذكر قول «عمر»: «شدةٌ في غير عنف ولينٌ في غير ضَعف».

اهتم دومًا بالتحفيز:

والتحفيز الذاتي يحتاج على الأقل إلى هذه العناصر الخمسة:

١ - الحماس: كي تبقي متحفزًا عليك بوضع أهداف تثيرك تجعلك تقف على السلبيات والإيجابيات بشكل دائم.

✍ الحماس يمنحك القوة لتستيقظ مبكرًا عندما لا تكون هذه عادتك.

✍ الحماس يبقيك مستمرًّا في مشروعك بدلًا من الانسحاب.

✍ الحماس يمنحك الشجاعة لتقبل المخاطرة اللازمة للنجاح.

✍ الحماس يشعل التحفيز اللازم لفعل الأشياء.

- الحماس يضيء شخصيتك.
- الحماس يصارع الخوف والقلق.
- الحماس يميز بين فريق البطولة والفريق العادي.
- الحماس هو الشعلة التي تحترق بداخلك وتقول لك: «لا تنتظر!».
- الحماس هو الرغبة المشعلة التي تدفعك للالتزام والتصميم. وتبرز للآخرين أنك متمسك بما تفعل وأنت تملك الحافز بشكل جدي.
- الحماس والتوجه الإيجابي هما المكونان الرئيسيان لتحقيق النجاح.

٢- **نظرة إيجابية**: حتى عندما لا تكون ظروفك هي الأفضل، عليك أن تنظر إلى الجانب المشرق حتى تبقى على تحفيزك؛ لأن عقلك الباطن يقبل المعلومات التي ترسلها إليه.

٣- **حالة فسيولوجية إيجابية**: إن تغيير حالتك الفسيولوجية يمكن أن يساعدك على تغيير توجهك. لاحظ كيف أن مشاعرك تختلف حينما تبتسم أو تقف منتصبًا أو ترفع راسك عاليًا أو تسير بغرض محدد. حاول أن تسير بسرعة نسبية أزيد من المعتاد وسترى أنك بدأت تشعر وكأن لك غرضًا تريد تحقيقه.

٤- **ذكريات إيجابية**: أن الذكريات السعيدة هي معينك حينما تنتقل من التوجه السلبي إلى الإيجابي. فحينما تشعر بانخفاض روحك المعنوية يمكنك دائمًا أن ترجع إلى ذكرى سعيدة تحملك على الاعتقاد أن الحياة يمكن أن تكون سعيدة. وأقترح عليك أن تضع خزانة للذكريات الإيجابية والرسائل الإلكترونية وكل الأشياء التي استلمتها من الآخرين. وهي مذكرات تسجل فيها الأحداث الإيجابية والأخبار السعيدة في حياتك. ولا تنس أن تكتب خطابات إيجابية للآخرين حتى يتمكنوا من صنع خزانتهم من التحفيزات الإيجابية استنادًا إلى تعليقاتك. وستجد أن ذلك يحسن من توجهك لأن هذا الأمر سيحمسك بشكل مستمر.

٥- **الإيمان بنفسك وبالقدرة التي منحها الله لك:** ولهذا فإن من المهم أن تأخذ وقتك كي تكتشف مواهبك، ومهاراتك والمعرفة التي تجعلك إنسانًا متفردًا بطاقات وقدرات غير محدودة. فحينما تؤمن بتفردك فإنك سترغب في تطوير تلك المواهب وتراها متحققة على أرض الواقع وذلك من خلال الاجتهاد في المذاكرة.

أمثلة لحديث الذات السلبي:

- أنا أعلم أن الأمر لم ينجح.
- أكره التعليم.
- أنا لست في حاجة للعلم.
- أنا لا أملك الطاقة لإحداث تغيير في حياتي.
- ينبغي أن أهتم بأمر المذاكرة ولكنني سأنتظر لغد.
- لا يسير أي شيء على ما يرام.
- سأبدأ نظام المراجعة غدًا.
- لم يبقَ لديَّ صبر.
- آه لو كنت أكثر ذكاء.
- يوم الاثنين ليس يوم حظي.

أمثلة لحديث الذات الإيجابي:

- أعلم أن الأمر سينجح لأنني وضعت كل جهودي لجعله ينجح.
- أنا مبدع بطريقتي.
- سأذاكر لأكون رقم «واحد».
- لقد كنت أخزن طاقتي وآن الآوان أن أتعامل مع الغير.

- الغد ليس في حيز الضمان. فلن أؤجل للغد ما يمكنني إنجازه اليوم.
- أشعر بتحسن كبير إزاء نفسي اليوم لأنني أعرف كيف أهتم بصحتي.
- يمكنني أن أكون أفضل شخص في العالم.
- أحيا حياتي بالإيمان والصبر والتوجه الإيجابي.
- اليوم هو أول الأيام المتبقية في حياتي وأنا أطور مهاراتي يوميا.
- كل يوم ينطوي على فرصة جديدة، فلا يمكن أن أصل إلى الجمعة قبل أن أمرَّ على يوم الاثنين.

وصايا مهمة للآباء:

- عندما يُخطئ ابنك وجِّهْهُ برفق لا بروح الشماتة.
- عند المشاجرة بين الأطفال إما أن تتدخل بالتوجيه بلا غضب أو لا تتدخل.
- احذر إهمال طفلك بسبب مولود جديد.
- لا تفرق بين أبنائك في المعاملة، خاصةً في الماديات، ولا تميِّزْ طفلًا أمام الآخرين إلا بغرض الإثابة والتحفيز.
- لا تكبت الطفل عندما يسأل، وإن أكثر من السؤال.
- أشعِر طفلك بالحرية، ولا تكن متسلطًا تتدخل في كل صغيرة وكبيرة في حياته.
- لا تحقِّر من ابنك ولا من أفكاره وعاداته.
- الحماية الزائدة بالتدليل تولد الأنانية وضعف الشخصية، والحماية الزائدة بالتسلط تولد الخوف، وعدم الثقة بالنفس، والتردد والقلق، والخجل.. والإهمال يولد تحقير النفس والانطوائية، والتذبذب وكره الآخرين.
- أن صادف الطفل ما يخيفه فلا تساعده على نسيانه؛ فالنسيان يدفن المخاوف في النفس، ثم لا تلبث أن تصبح مصدرًا للقلق والاضطراب النفسي، ولكن يجب

التفاهم مع الطفل، وتوضيح الأمور له بما يناسب سنه وعقله.

- من الضروري في معاملة الطفل: التصابي له، واللعب معه، وهو هدي المصطفى ﷺ مع الصغار: الحسن والحسين وأسامة بن زيد وعائشة، ولا تستعظم ذلك فهو يقرب الطفل منك ويعودك على التواضع والرحمة.
- مراعاة الفروق الفردية بين الأطفال.
- تعامَل مع ابنك مهما كانت قدراته على أنه طفل.
- خاطب ابنك على قدر عقله، واشترك معه في حل مشكلاته.
- انصح طفلك بغير تطويل، لا توبِّخْه أو توجِّهْه أمام أحد أبدًا.
- الطفل المشاكس اجتماعي وطبيعي، وأشدُّ ذكاءً من الطفل المنطوي الهادئ، فاحرص على تقويمه وتهذيبه، ولا تيأَس منه سريعًا.
- لا تُلَبِّ رغبات طفلك عندما ينفعل بالبكاء أو الرفس مثلًا؛ لكيلا يتعوَّد على ذلك.
- لا تَعِد ابنَك بجائزة ثم لا تعطيها له.
- وزِّع نظراتك على أولادك وأنت تحدثهم.
- لا تختلف مع زميلك أو زوجتك أمام أبنائك.
- لا تقاطع ابنك وهو يتحدث.
- شاور ابنك وعلِّمه الشورى وعدم الدكتاتورية.
- تصويب الألفاظ التي ينطقها الطفل معكوسة أو غير صحيحة أولًا بأول.
- التبول اللا إرادي قد يكون سببه ضعف المثانة؛ نتيجةَ ضعف التغذية، وقد يكون سببه الخوف أو الغِيرة، أو التدليل الزائد، أو القسْوة الزائدة، أو وجود عاهَة، أو شدَّة الحساسية، وعدم الثقة بالنفس وغيرها، فالحذَرَ كلَّ الحذَرِ من عقاب الطفل أو تعييره بسبب ذلك.

- لا تخوِّف ابنَك من الظلام أو العفاريت أو الذبح بالسكين أو الشرطي أو الحيوانات المفترسة.
- الطفل ينظر إليك ويحاول تقليدك في مشيتك، ووقفتك، وكلامك، وطريقة حديثك، فاخترْ لنفسك صورةً حسنةً تراها أمامك، وإلا فلا تلومنَّ إلا نفسَك.
- اعترف بخطئك واعتذر عندما تخطئ أمام طفلك وإن كان الخطأ بسيطًا.
- ضبط ردِّ الفعل مهمٌّ جدًّا عند التعامل مع الأطفال، ولاسيما عند المفاجأة بموقف أو سؤال غير متوقع.
- القصة والنشيد مع الهدية والابتسامة، والتصابِي للطفل أسرعُ طريقٍ لقلبِه.
- التزِم بقاعدة «عمر بن الخطاب»- رضي الله عنه- مع أطفالك: «شدةٌ في غير عنف ولينٌ في غير ضَعف».
- امسح على رأس الطفل اليتيم، وتقرَّب إليه بلا جَرحٍ لمشاعره.
- أشعِر ابنَك بأنه متميز عندك، وله مكانةٌ في قلبك، ونادِهِ بأحب الأسماء إليه.
- الطفل يحب التشجيع فأكثِر من قول: شكرًا- جزاك الله خيرًا- أحسنت.. إلخ.
- التشويق والإثارة أثناء الحديث معه.
- شجِّع ابنَك عندما يسأل وعندما يجيب.
- العقاب لا ينبغي أن يترك أثرًا نفسيًّا أو بدنيًّا، فلا عقابَ بالسُّخرية أو الفضيحة، ولا عقابَ بالحرق بالنار، أو الشكِّ بالدبُّوس، أو استعمال آلةٍ حادةٍ أو خرطومٍ أو عصا غليظة.
- قل لابنك: لو سمحت أعطني كذا.. من فضلك لا تفعل كذا؛ حتى وأنت غضبان.
- قبِّل ابنَك، وفي حادثة «الأقرع بن جابس» قول النبي ﷺ: «من لا يَرحَم لا يُرحَم».

كيف يمكن التربية على الشجاعة؟

١- عدم رؤية الأفلام المرعبة ولو كانت قليلة التخويف، فالخوف له عواقب وخيمة على طفلك فلا يرى مثل هذا أبدًا.

٢- عدم مشاهدة أفلام الكرتون إلا ما ندر وأفاد والقليل مفيد- بعد تأكدك من مناسبتها لطفلك رجل المستقبل.

٣- علمه كيفية الضرب والمنازلة ولو معك على السرير في غرفتك وقل له: أنت بطل.. أنت قوى غلبت والدك.

٤- قل له هذه المضاربة والقوة في وجه الأعداء توجّه -أعداء الله-.

٥- أحضر له الألعاب التي تعلمه الشجاعة واصحبه معك للملاهي وراقبه واجعله يعتمد على نفسه.

٦- إن خاف اركب معه وأره الآخرين وكيف هم شجعان؟

٧- علمه ركوب الخيل والسباحة والرماية فهذه الثلاثة أعظم ما يكسب المسلم الشجاعة.

٨- دربه على ألعاب الجمباز على مرتبة أو وسادة تحت إشرافك.

٩- دائمًا ذكِّره بأننا لا بد أن نكون أقوياء لكي نتغلب على أعداء الله.

١٠- حببه في كل المسلمين وقل له: المسلم يحب الله حبًّا كثيرًا ويحبه الله، المسلم يحب كل المسلمين أبيضهم وأسودهم، كبيرهم وصغيرهم، ذكورهم وأنثاهم، كلهم إخواننا نسعد بسعادتهم ونشقى بشقائهم ونرضى بنصرهم فهم منا ونحن منهم،وقل لأولادك: كبير المسلمين مثل أبيك وصغيرهم مثل أخيك تمامًا. وقل له: كلما ازددت لهم حبًّا أحبك الله وأدخلك الجنة.

١١- ادفعه دائمًا للتعبير عن رأيه.

١٢- استمع إليه بعناية.

قصص في الشجاعة:

القصة الأولى: قصة الفتى الشجاع عبد الله بن الزبير ﷺ لما مر الخليفة حاكم المسلمين عمر بن الخطاب ﷺ بأحد شوارع المدينة ورأي صبيانا يلعبون فهربوا من طريقه ما عدا هذا الغلام فاقترب منه الخليفة وقال له: لماذا لم تهرب مثل الغلمان؟ فقال: لم أفعل ذنبا حتى أخاف وأهرب وليست الطريق ضيقة فأوسعها لك. فأعجب عمر رد هذا الغلام وفرح بأن يكون في صبيان المسلمين مثله.

وقل يا أخي المربي لولدك: إنك تحب عبد الله بن الزبير لشجاعته.

القصة الثانية: قصة بنت بائعة اللبن في عهد الخليفة عمر لما كانت أمها تغش بوضع الماء على اللبن ليكثر وتربح أكثر وهنا علمه ضرر الغش في المعاملة على الآخرين وتحريم الشريعة للغش لتعلو قيمة الشريعة في نظره وأن الدين كله خير ـ فقالت البنت: إن الخليفة منع الغش يا أمي. فقالت الأم: أين عمر إنه لا يرانا؟ فقالت البنت: إذا كان عمر لا يرانا فرب عمر يرانا. فأعجب عمر هذا الحوار وزوج هذه البنت الصالحة من ولده عاصم فأنجبت فاطمة أم عمر بن عبد العزيز خامس الخلفاء الراشدين.

القصة الثالثة: عمير بن أبي وقاص أخو سعد، ومن تلك الروائع المأثورة عنه ما يروي سعد أن أخاه عميرًا كان يتوارى قبل أن يعرضهم رسول الله ﷺ للخروج إلى بدر: فقلتُ: ما لك يا أخي؟ فقال: أخاف أن يراني رسول الله ﷺ، فيستصغرني فيردني، وأنا أحب الخروج لعل الله يرزقني الشهادة. وبالفعل رده رسول الله ﷺ، فبكى عمير، فأجازه رسول الله. قال سعد: كنت أعقد له حمائل سيفه من صغره، فقتل ببدر وهو ابن ست عشرة سنة، قتله عمرو بن ود، وكان هذا من صناديد قريش.

ماذا يقول شباب اليوم أمام هؤلاء الصبيان وقد كانوا في سن المرحلة المتوسطة في هذه الأيام؟! ماذا يقولون؟

القصة الرابعة: ها هو حنظلة ﷺ، يخرج ليلة زفافه تاركًا عروسه ليلبي منادي الجهاد، وعندما استشهد في معركة أحد، أخبر رسول الله ﷺ بقوله: «**أن صاحبكم** -يعني حنظلة-

لتغسله الملائكة، فاسألوا أهله ما شأنه؟» فسئلت صاحبته عنه، فقالت: خرج وهو جنب حين سمع الهاتفة. قال ابن إسحاق: فقال رسول الله: «**لذلك غسلته الملائكة**».

القصة الخامسة: من القادة الشباب محمد بن القاسم الثقفي، ولاّه الحجاج فتح السند (باكستان الآن) فهدم صنم الهنود، وقتل ملكهم، ورجع بجيشه بغنائم عظيمة.قال أحد معاصريه فيه: ساس الرجال لسبع عشرة حجة.

اخي الشاب: أن أمتك في انتظارك، حتى تقيل عثرتها وتعيد أمجادها.. قد أعدّوك لأمر لو فطنت له فارباً بنفسك أن ترعى مع الهمل. وقد نبغ شباب الرعيل الأول في العلوم المختلفة: فنبغوا وكانوا قممًا عالية في كل شيء.

القصة السادسة: ويأتي على رأس هؤلاء الصحابي الجليل عبد الله بن عباس رضي الله عنهما. قال عنه ابن مسعود ﷺ: (نِعْمَ ترجمان القرآن ابن عباس) كان أصحابه يسمونه الحَبْر، كان يطلب حديث رسول الله ﷺ وعمره حين وفاة الرسول ﷺ ثلاثة عشر عامًا، يقول رضي الله عنه: (أن كان ليبلغني الحديث عن رجل فآتي بابه وهو قائل، فأتوسد ردائي على بابه، يسفي الريح على من التراب، فيخرج فيراني، فيقول: «يا ابن عم رسول الله ما جاء بك؟ هلاّ أرسلت إلى فآتيك»؟ فأقول: «لا، أنا أحق أن آتيك. فأسأله الحديث..» فكان عَلَمًا في التفسير والقرآن وعلومه، والحديث وعلوم الشعر واللغة.

القصة السابعة: زيد بن ثابت الأنصاري، كان عمره حين قدم الرسول ﷺ المدينة إحدى عشرة سنة، جمع القرآن زمن أبي بكر كما ثبت في الصحيح.

القصة الثامنة: ومن فتيان الصحابة وعلمائهم: عمرو بن حزم الخزرجي، استعمله رسول الله ﷺ وهو ابن سبع عشرة سنة، على أهل نجران ليفقههم في الدين، ويعلمهم القرآن.

القصة التاسعة: يحي عياش، شاب فلسطيني من شباب حماس نشأ يحب العلم ويحب التفوق الدراسي، كان يأخذ بكل أسباب النجاح والتفوق. وكانت أخلاقه مثالًا يحتذى به بين أصدقائه، فهو يتصف بالورع والتقوى والجدية وصلة الرحم والهدوء والاتزان وعمق التفكير.

من أسمائه: المهندس – العبقري – كالروس الثعلب – صاحب الألف وجه – ذو السبع أرواح – المعجزة.

بدأ نجمه يلمع في سماء فلسطين عندما قام بصنع المواد المتفجرة من الأدوات البسيطة الموجودة لدى الصيدليات، وذلك خلال الانتفاضة المباركة ضد اليهود في الأراضي الفلسطينية.

كون معه مجموعة من رفاقه لمحاربة هذا العدو الإسرائيلى، وقد نجح هؤلاء في تحقيق النتائج التالية:

١- قتل ٧٦ إسرائيليًا.

٢- جرح ما يزيد على ٤٠٠ إسرائيلي.

٣- بث الرعب والفزع في قلوب الشعب الإسرائيلي.

٤- ٢٠ ألف جندي إسرائيلي يعانون من أمراض نفسية نتجت عن التفجيرات.

٥- ٨٠ ٪ من سكان تل أبيب يخشون استخدام المواصلات العامة خشية الانفجار.

قالوا عنه:

١- إسحاق رابين يقول في الكنيست الإسرائيلي: أخشى أن يكون المهندس (يقصد يحيى عياش) يجلس بيننا.

٢- مذيع التلفاز الإسرائيلي يقول: أخشى أن يفجر المهندس هذا الأستوديو أمام المشاهدين.

٣- تشاجر جنديان إسرائيليان فقال أحدهما للآخر: أن شاء الله تقع في يد المهندس.

٤- صوره تنشر في الصحف تحت عنوان: اعرف عدوك رقم واحد، فهو لا يرى بالعين فيمسك ولا يسمع بالأذن فيرصد.

هذا هو يحيى عياش، وهذه بعض لمحات من نجاحاته في خدمة وطنه وأمته، وذلك بفضل الله عليه ثم بفضل تفوقه ونجاحه.

استشهاده: تمكن اليهود من قتله عبر الهاتف المحمول.

ابني الجبان كيف أشجعه؟

وإذا كان في طفلك جبن وخوف شديد فعليك بالآتي والله المستعان:

ادعُ الله له ثم:

١- أكسبه الثقة في نفسه.

٢- دائمًا يقول: أنا بفضل الله قوي وشجاع.

٣- امدحه إذا عمل أي شيء هين يعمله.

٤- اجعله يعمل أعمالًا بسيطة وامدحه عليها.

٥- اصحبه إلى الملاهي واجعله يلعب الألعاب الصعبة متدرجًا معه من الأسهل إلى الأصعب، وقل له: أنت بطل ليس كل الأطفال يستطيعون فعل ما تفعل.

٦- خذه يسبح فالسباحة تكسبه الشجاعة كما سبق.

٧- لاعبه بنفسك وتظاهر أمامه بأنك مهزوم منه.

الجوانب السبعة للتربية القيادية:

١- **الناحية الاجتماعية**، وأعني بها القدرة على التعرف وتكوين العلاقات وقضاء الحاجات.

٢- **صلابة العود** وهي القدرة على التحمل والصبر وتكرار المحاولة.

٣- **الاتزان الانفعالي**، فقد قال ﷺ: «**إنما الصبر عند الصدمة الأولى**».

وقال: «ليس الشديد بالصرعة، ولكن الشديد من يملك نفسه عند الغضب»، وفي هذا الجانب تفصيل، حيث إن النمط العصبي المزاجي الوراثي ينقسم- كما بين علماء النفس- إلى أربعة: صفراوي، ودموي، وليمفاوي، وسوداوي. وحتى لا نتوه نعبر عنها بألفاظ تربوية مفهومة أنها أحد خمسة: مقاتل، متفائل، متأمل، متذمر، ومتجمد. فالموقف اليومي يجعلك تستجيب بإحدى هذه الانفعالات فطريًّا.

٤- **الانبساطية** وهي القدرة على طرح الأفكار والانفعالات دون خوف أو تردد.

٥- **القوة والسيطرة** وهي باختصار القدرة على إدارة الآخرين والتأثير والتأثر بهم.

٦- **الخلق والإرادة** فالقائد له ضمير يشعر ويحس ويعرف طريق الشيطان وطريق الجنة فانتبه ألا تكون من أهل الطريق الأول؛ لأنه القائد الأكبر في إضلال الناس علما بأنه سيخطب خطبة عظيمة يوم القيامة فيقول بها كما قال الله- عز وجل-: ﴿يَوْمَ لاَ يَنفَعُ مَالٌ وَلاَ بَنُونَ ۞ إِلاَّ مَنْ أَتَى اللهَ بِقَلْبٍ سَلِيمٍ﴾ [الشعراء: ٨٨، ٨٩]، ﴿وَقَالَ الشَّيْطَانُ لَمَّا قُضِيَ الأَمْرُ إِنَّ اللهَ وَعَدَكُمْ وَعْدَ الْحَقِّ وَوَعَدتُّكُمْ فَأَخْلَفْتُكُمْ وَمَا كَانَ لِيَ عَلَيْكُم مِّن سُلْطَانٍ إِلاَّ أَن دَعَوْتُكُمْ فَاسْتَجَبْتُمْ لِي فَلاَ تَلُومُونِي وَلُومُوا أَنفُسَكُم مَّا أَنَا بِمُصْرِخِكُمْ وَمَا أَنتُمْ بِمُصْرِخِيَّ إِنِّي كَفَرْتُ بِمَا أَشْرَكْتُمُونِ مِن قَبْلُ إِنَّ الظَّالِمِينَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ﴾ [إبراهيم: ٢٢].

٧- **الناحية الفكرية**: وهي القدرة على حسن التصرف بذكاء وحسن اتخاذ القرار المناسب في الوقت المناسب.

مع صاحب النفسية الصعبة:

من الأفضل أن يمارس الدور السلطوي من الأب وتحديد نظام يومي تحدد فيه ساعات العمل والدراسة واللعب مع نظام حوافز إذا أجاد أن يعطى ويشجع، وإذا قصر يحرم ويعاقب، ولكن بشروط النظام التالي:

١- إعلان.

٢- إعلام «يتأكد أن ابنه فهم المطلوب شخصيًّا».

٣- تبين «التأكد من الإنجاز أو الإساءة أن كانت عن عمد أو موقف طارئ».

٤- التنفيذ «أي إعطاء الحافز الإيجابي أو السلبي عند الأداء».

وهذه الوسائل من الطرق التربوية التي تنمي جانبًا من جوانب القيادة الذاتية والحس الشخصي عند الأبناء حتى يندفع لخدمة ذاته والمحافظة عليها.

الخطوات الصحيحة التى تجعل أبناءنا قياديين ناجحين فهي كالتالي:

١- أن نخصص وقتًا نجلس فيه مع أبنائنا نتحدث عن هذا الموضوع بمواقف وقصص.

٢- أن نوجه طاقاتهم وحيويتهم في أعمال قيادية، مثل الاهتمام بأغراضهم الشخصية وترتيبها والاعتناء بها.

٣- وقفة مع الذات، وأعني بها فحص شخصية الأبناء، وتنمية الجوانب والاستعدادات القيادية عندهم، مثل القدرة على الحوار والجرأة في العرض.

٤- نعرض لهم نماذج قيادية قديمة وحديثة رمزية وواقعية حتى يتأسوا بها.

٥- يحمل بعض المسئوليات مثل: شراء بعض الحاجيات.. تنظيف جزء من المنزل.. تعليم أحد إخوته.

٦- تحويل المواقف الحياتية اليومية إلى مجموعة من الآليات يحفظها الأبناء، مثال: إذا أردت أن تسأل فعليك أن تبتسم ثم تطلب الإذن ثم تطرح الموضوع، ومثال آخر: إذا أردت الخروج اطلب الإذن، حدد المكان والوقت والأشخاص ووسيلة المواصلات وموعد العودة...

٧- الصحبة واللقاءات اليومية، فلقاء الناجحين يجعله ناجحًا، ولقاء المبدعين يجعله مبدعًا، ولقاء القياديين يجعله قائدًا.

٨- اجعل جو البيت جو منافسة، فالشباب يحب التحدي والقائد متحدٍّ أكبر، فلما قال رسول الله ﷺ: «**من يجاهرهم بالقرآن؟**» بادر القائد عبد الله بن مسعود وقال: أنا يا رسول الله فأبلى بلاءًا حسنًا»، فكان هذا أسلوبًا راقيًا من الرسول ﷺ يحفز به كبار الصحابة والشباب أكثر تحفزًا من الراشدين عند التحدي.

٩- أعن ابنك على تحديد الأهداف من خلال عمل جدول أسبوعي يلتزم به الشاب حتى يكون وقته منظمًا ومنجزًا.

١٠- ليكن ابنك حرًّا وأعني بها أن يعطى فرصة في مواقف مقصودة ليتخذ القرار ويتحمل مسئوليته، إما بكلمة نعم أو كلمة لا أو كلمة مهلة للتفكير.

١١- شجِّعه، وشاركه مواقف القيادة، فكن تارة قائدًا، وجنديًّا تارة أخرى.
التربية القيادية والإعداد القيادي وتنمية مواهب الأولاد...!

هل الموهبة القيادية شيئًا موروثًا؟

لقد أكّد عددٌ منَ الباحثين على أن القائد يُصنع ولا يولد، ومنْ هنا كان تدريب القادة الأذكياء الموهوبون أمرًا ضروريًا للاستثمار البشري الحقيقي.

أن الموهبة القيادية ليست شيئًا موروثًا كليَّةً كما يعتقد الكثير منَ الناس، بالتأكيد هناك استعداد معيَّن لدى هؤلاء الأفراد يتعلَّق بالذكاء الاجتماعي والذكاء الشخصي.

وتظهرُ القيادة بوضوح اعتمادًا على ثراء وتحفيز البيئة الثقافية والاجتماعية والمواقف التي ينمِّي منْ خلالها الأفراد قدراتهم ومهاراتهم القيادية. بأنَّ أغلب الصفات النافعة التي تؤهِّل القائد للقيادة يُمكنُ تعلُّمها، ويمكن تنمية القيادة من خلال الخبرات الطويلة منَ التعلُّم.

وتُشير العديدُ منَ الدراسات بأنَّ هناك حاجة ملحّة لتدريب وتعليم الموهوبين فنّ القيادة الأخلاقية والمعنوية (قيادة النَّفس).

* * *



نصائح ذهبية

١- تعلم الإصغاء لأبنائك وانزل إلى مستواهم.

٢- غضب الطفل قد يكون بسبب فرض رغبات عليه أو بسبب صحي أو أرق أو لنيل مطالبه أو لشيء آخر، ابحث عن السبب جيدًا.

٣- تمرد الأبناء يحتاج إلى احتضان وتقبيل وضم ولمس.

٤- تذكر أن إجبار الطفل على الطاعة العمياء يخمد نفسه ويقتل شخصيته ويعوده الغش والكذب وعدم الثقة بالنفس.

٥- ينبغي للوالدين أن يكونا مصدر أمن وتشجيع لأبنائهما.

٦- ينبغي أن تقوم التربية على رقابة الله وحده بعيدًا على ملاحظة الخلق والرياء.

٧- الصحبة لها أثرها الكبير في حياة الأبناء وهي ضرورية جدًّا، وتساعد على التنشئة الاجتماعية أو ما يسمى بالذكاء العاطفي والاجتماعي.وما أجمل أن تربط أبناءك بصحبة صالحة فالمرء على دين خليله.

٨- ينبغي اختيار السكن المناسب والجار المناسب والمدرسة المناسبة.

٩- قم بمراقبة الأبناء دون أن تشعرهم بذلك.

١٠- ازرع في الأبناء دائماً أن الله يراهم ويسمعهم ويعلم سرهم ونجواهم.

اهتم باللقطة الأخيرة في العلاقات، وعامل أفراد أسرتك كما لو كنت تراهم لآخر مرة:

همسة للآباء

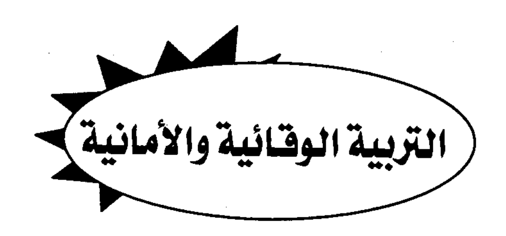
لا تهتم بصغائر الأمور في المنزل

كم مرة نترك فيها الآخرين دون أن نقول كلمة وداعًا، أو نقول شيئًا أقل ودًّا، كم مرة لا نعير اهتمامنا لأولئك الذين نحبهم ونعتمد عليهم، مفترضين أننا سنكون دائمًا معًا، إن معظمنا يعمل في ظل الافتراض بأننا دائمًا سنكون أكثر عطفًا فيما بعد، وأن هناك غدًا دائمًا، ولكن هل هذه طريقة حكيمة نحيا بها؟

إن حياتنا اليومية يمكنها أن تكون ثمينة بنفس الدرجة، وثمة تمرين فعال لكي تمارسه بشكل منتظم، وهو أن تتخيل أن هذا هو وداعك الأخير، هب أن لقاءك بأحد أفراد أسرتك سيكون، لسبب أو لآخر، اللقاء الأخير، وإذا ما كان ذلك حقيقيًّا، وهو أمر محتمل حدوثه دائمًا، فهل ستفكر وتتصرف بالطريقة نفسها، هل ستذكر على الرغم من ذلك، أباك، أمك، ابنك، أو أخاك، أختك، أو زوجتك بموطن ضعف أو نقص أو عيب آخر في سلوكه أو شخصيته، هل ستكون كلماتك الأخيرة عبارة عن شكاوى وتعليقات متشائمة توحي بأنك تتمنى لو أن حياتك كانت مختلفة عما هي عليه بالفعل؟ ربما، لا.

إنني لا أقدم هذا الاقتراح كي أخلق جوًّا من الخوف، بل لأشجعك كي تتذكر كم هي غالية أسرتك، وكم ستفتقدهم إذا غابوا عن حياتك، أو غبت عنهم، إن تنفيذ تلك الخطة وإدخالها على حياتك، قد أضاف منظورًا آخر إلى أكثر الأشياء أهمية في حياتك.

***





من قراءة هذا الفصل سنتعرف على ما يلي :

- التربية الوقائية
- وظيفة التربية الوقائية
- ما تسعى إليه التربية الوقائية
- وقفات مع الانشغال عن الأبناء
- في المدرسة فرص كثيرة للتربية الأمانية
- الآمان و السلامة المنزلية
- السلامة ضرورة شرعية و عقلية

التربية الوقائية

تربية الإنسان هدف سام من أهداف المجتمعات قديمها وحديثها، والتربية كما هو متفق عليه عند العلماء، تنمية لوظائف الجسم والعقل وتكوين لشخصية سوية يرغب فيها المجتمع، حيث تتحقق له من خلال مجموع أفراده قوة وعزة، أو قدرة على المحافظ على ثقافته وتطويرها وتجديدها في مواجهة التحديات المتباينة.

ولا تكون الشخصية التي تكونها التربية في نهاية المطاف سوية إلا إذا خلت من الأمراض الاجتماعية التي إن تمكنت من فرد أو جماعة، أدت إلى هلاكه أو هلاكها.

التربية الوقائية:

الكل منا يسمع ويشاهد بل ويمارس العلاج الوقائي من الأمراض ، مثل التطعيمات الوقائية من الأمراض التي تصيب الأطفال عند الولادة وبعدها إلى سن سنتين ، والتطعيم عند الحج وزيارة المناطق الموبوءة ، ولا عجب في هذا بل هو من الأمور المحمودة التي تدل على وعي وحصافة فاعلها ، فدرهم وقاية خير من قنطار علاج.

هذه الأهمية الكبيرة للعلاج الوقائي للأبدان ، تزداد وتكبر إذا كانت هذه الجرعات تمس دين أبنائنا وأخلاقهم وسلوكهم ، فالأبناء هبة الله تعالى للآباء، يُسَرّ القلب بمشاهدتهم ، وتَقَرُّ العين برؤيتهم ، هم ريحانة الألباب، وزهرة الحياة ، وثمرة الفؤاد ، وزينة العمر؛ ﴿المَالُ والبَنُونَ زِينَةُ الحَيَاةِ الدُّنْيَا....﴾ [الكهف: ٤٦].

وقد أولى الإسلام هذا النوع من التربية أهمية كبيرة، حيث أكد عليها في مواضع عدة من القرآن الكريم وسنة الرسول – منها على سبيل المثال قوله تعالى.. ﴿قُلْ للمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إن الله خَبِيرُ بِمَا يَصْنَعُونَ ۞ وَقُل لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَ وَلا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَ﴾ [النور: ٣٠، ٣١].

فالأمر بغض البصر وعدم إطلاقه فيما لا يحل في الحقيقة هو إجراء احترازي ووقائي لما يترتب عليه من أضرار عظيمة كألم القلب ، وشقاء النفس ، وما قد يفضي إليه من الزنا والعياذ بالله.

وقوله تعالى..﴿وَلاَ تَقْرَبُوا الزِّنَى﴾ [الإسراء: ٣٢] تحريم للزنا ولما قد يفضي للزنا. قال رسول الله ﷺ: **«يا معشر الشباب من استطاع منكم الباءة فليتزوج فإنه أغض للبصر وأحصن للفرج ومن لم يستطع فعليه بالصوم فإنه له وجاء»** [متفق عليه].

وقوله: **«مُروا ابناءكم بالصلاة وهم أبناء سبع سنين، واضربوهم عليها لعشر وفرقوا بينهم في المضاجع»**.. [رواه الإمام أحمد وأبو داود].

فالأمر بالصلاة قبل التكليف من باب التعويد والتدريب له في صغره لكيلا تثقل عليه إذا كبر ، وكذلك الأمر بالتفريق بينهما في النوم وقاية لهما من الاطلاع على عورات بعضهما.

والأمثلة في هذا كثيرة، فيا أيها الآباء والأمهات خاصة ورجال التربية والتعليم عامة؛ أن أبناءنا هم عماد أمتنا وأمل حاضرنا ، وعُدّةُ مستقبلنا ، فلا تهملوهم حتى يقع منهم الخطأ ويتكرر ثم يفيق الواحد منّا على هذه المشكلة، ويبدأ يركض يمنة ويسرة ، ويسأل كل من يقابله لعلاجها ، ويبذل في سبيل ذلك ما يستطيع من جهد ومال، وفي النهاية لا يتوصل إلى علاج مشكلته ، وإن عالجها لا بد وأنْ يبقى لها أثر في نفس صاحبها. مع أنه كان بالإمكان منع وقوعها أصلاً ، عن طريق التنبيه إليها والتحذير منها وبيان مخاطرها، فمن ذلك التأكيد على خطورة التدخين وبيان مضاره عند كل فرصة مناسبة تتاح للمربي ، فيغرس في نفس الطفل كراهية التدخين وهو صغير فلا يقع في سمومه وهو كبير.

ومن التربية الوقائية للأبناء: بيان أضرار أصدقاء السوء على دين المرء وخلقه وذكر بعض صفاتهم لكي يحذرهم ويتجنبهم، ولا يقف الأمر هنا فقط، بل يبحث له عن أصدقاء طيبين من أقربائه وجيرانه.

فالانتظار إلى حين وقوع المشكلة ثم محاولة علاجها خطأ في التربية وقصور فيها ، فمنع وقوعها أسهل وأنفع للمتربي؛ فبسلوكها يتفرغ المربي للبناء والتدرج في مراقي الكمال ، أما إذا سيطر علاج المشاكل على التربية كَثُرت لغة النقد في الحديث فتترك حالة من الإحباط لدى المتربي، بل قد يصل الأمر إلى العقوبة لحل هذه المشكلة مما يولد نوعًا من الجفاء بين المربي ومَنْ يُرَبّيه كأبيه أو معلمه.

فالطفل ما دام صغيرًا فهو قابلٌ للتوجيه والتربية ولكل ما ينقش على قلبه ، ومائلٌ لكل ما يُمال إليه ، فإن عُوّد الخير و تعلمه ،نشأ عليه. أما إذا كَبُرَ شقَّ الأمرُ وصعب على المربي التربية والتوجيه كما قال الشاعر:

إن الغصـون إذا قومتهـا اعتـدلت ولا يلـين إذا قومتـه الخشـب

قد ينفع الأدب الأحداث في صغر ولـيس ينفـع عنـد الشـيبة الأدب

فاحرص أيها المربي على بذر الفضائل ، وغرس المكارم والمحامد، والأخلاق الحسنة في نفس مَنْ تربيه؛ليعتاده في الصغر ويتخلّقه في الكبر فلا يزال يُنَمّي مواهبه ويُفَعّل طاقاته فيما ينفعه ، أما إذا أهمل كثرت عليه المشاكل وتكالبت عليه الصعاب فلا يجد لها حلاً، ولا يصل منها إلى مخرجًا. فيصبح عنصرًا غير فاعل في نفسه ومجتمعه.

وظيفة التربية الوقائية:

ومعنى هذا أن التربية وظيفتها الأساسية تكوين شخصية تتمتع بمناعة ثقافية لا يسهل اختراقها، ومثل هذه التربية يطلق عليها العلماء والخبراء التربية الوقائية، أي تلك التربية التي تسير على المبدأ الشهير الوقاية خير من العلاج، مثلها مثل الصحة البدنية، فالصحة لا تتحقق عند الإنسان إلا بالوقاية، وهو ما يطلق عليه الطب الوقائي، كذلك فإن في التربية ما يطلق عليه التربية الوقائية.

ما تسعى إليه التربية الوقائية:

١- التربية الوقائية تسعى إلى تحديد مواصفات ومعايير الشخصية التي تسعى إلى تكوينها في المجتمع، حتى تأتي شخصية متمتعة بصحة تربوية، إن جاز هذا التعبير، وتستمد التربية الوقائية أهدافها وأساليب تحقيقها من المجتمع الذي تعمل فيه، وهي من أفضل الاتجاهات العالمية في تحليل حياة الناس وثقافتهم، وفرز الضار من الاتجاهات والقيم، وتكوين مناعة ضده عند الأفراد المستهدفين، وتنمية الاتجاهات والقيم التربوية المتفق على ارتباطها بصحبة الإنسان، والدافعة له إلى التقدم في حياته فاعلًا، متفاعلًا، بانيًا لا هادمًا، مطورًا لمجتمعه على أسس من العلم والعقيدة والولاء لثقافته وأمته.

٢- التربية الوقائية تسعى إلى تكوين الإنسان صاحب الإرادة المستقلة، لا التابع لإرادة

غيره، الإنسان القادر على أن يميز بين ما هو ضار به وبمجتمعه، وما هو نافع له ولمجتمعه، الإنسان المفكر تفكيرًا ناقدًا، القادر على أن يقدم بدائل لما ينقد أكثر نفعًا وأعلى قيمة، سواء على المستوى الشخصي أو المجتمعي، الإنسان الحريص على بيئته الطبيعية والاجتماعية، والمتعامل معها بوعي يجعله مستثمرًا لها، ومطورا فيها، ومضيفًا إليها، الإنسان المتمكن من أدوات وأساليب الفهم لما حوله، مجتمعًا وقوميًّا وعالميًّا من متغيرات.

حتى يكون مشاركًا مشاركة مؤثرة وفعالة في دفع ما تنطوي عليه تلك المتغيرات من خطر، والإفادة مما تنطوي عليه من خير.

٣- التربية الوقائية تكون الشخصية القادرة في نهاية التحليل على أن تقي نفسها الانسياق وراء أنواع الاستهواء المختلفة، التي تسوق الفرد إلى منزلق الانحراف وتدمير الذات، مثل: الوقاية من الإصابة بالأمراض النفسية، والوقاية من بعض المشكلات المدمرة للفرد والمجتمع، مثل: تعاطي المواد المؤثرة في المخ وفي الأعصاب.

وليس للتربية الوقائية مؤسسة تربوية بعينها، وإنما كل مؤسسات المجتمع ووسائطه، من أسرة ومدرسة وأجهزة إعلام، ودور عبادة، ونواد ومنتديات، وقصور، وثقافة، وجمعيات أهلية، وتنظيمات حكومية، رسمية وغير رسمية، وأحزاب وما إلى ذلك، كل هذه المؤسسات مطالبة بأن تؤدي أدوارها في تكوين التربية الوقائية.

ومما لا شك فيه أن تنشئة الأبناء منذ سنوات حياتهم الأولى في داخل الأسرة على صحيح الدين تشكل سبيلا مهما وأساسيا للتربية الوقائية، فربط الأبناء بكتاب الله عز وجل، وقراءة وفهمًا وحفظًا، والحرص على أداء الصلوات، والتردد المستمر على المسجد تربية للضمير والضبط الداخلي، وهما ركنان أساسيان في التربية الوقائية.

كذلك فإن تنشئة الأبناء بحيث يتعودون المفاهيم الثقافية والعلمية التي تؤسس النظرة السليمة إلى الذات القومية وتولد الشعور بالجدارة والاستحقاق، وليس الدونية والنفعية، سبيل مهم كذلك في هذا الشأن، كما أن احترام الإنسان في حد ذاته وإتاحة الفرص له للتعبير عن فكره وقدراته بشكل متوازن وفي مناخ حر، أمر يعزز من التربية الوقائية.



وقفات مع الانشغال عن الأبناء

أسبابه:

١- عدم تقدير مسئولية ولي الأمر: التي أمر بها رسول الله ﷺ في الأحاديث التالية:

- «كلكم راعٍ وكلكم مسئول عن رعيته».
- «إنَّ الله سائل كل راعٍ عما استرعاه حتى يسأل الرجل عن أهل بيته».
- «كفى بالمرء إثمًا أن يضيع مَن يعول».

٢- عدم الإيمان بالدور المطلوب: ﴿وَوَصَّىٰ بِهَآ إِبْرَٰهِـۧمُ بَنِيهِ وَيَعْقُوبُ يَـٰبَنِىَّ إِنَّ ٱللَّهَ ٱصْطَفَىٰ لَكُمُ ٱلدِّينَ فَلَا تَمُوتُنَّ إِلَّا وَأَنتُم مُّسْلِمُونَ﴾ [البقرة: ١٣٢].

٣- عدم تنظيم الوقت: «إِنَّ لِرَبِّكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلِنَفْسِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، وَلأَهْلِكَ عَلَيْكَ حَقًّا، فَأَعْطِ كُلَّ ذِي حَقٍّ حَقَّهُ» (رواه البخاري).

وَهْم الانشغال: كثير من الناس يتوهم أنه مشغول متعللًا بأنه يقوم بمهامٍ عديدةٍ، والواقع يشهد أنه رغم المهام العديدة التي يقوم بها إلا أنه ما زال يمتلك كثيرًا من الأوقات، والذي يدلل على ذلك هو نظرية المسافات البينية التي تنص على أنَّ (ثلث المادة فراغ).

* * *

التربية الأمانية

في البدايات الأولى لتطور المجتمعات البشرية كانت الأخطار التي تهدد حياة الإنسان تكمن في الحيوانات والحشرات والظواهر الطبيعية، وكلما قطع الإنسان شوطًا في طريق التقدم العلمي استطاع التغلب على مثل هذه الأخطار سعيا نحو العيش آمنًا.

وعندما استطاع الإنسان أن يدخل على «الصناعة» حصر ما صعب حصره من الثمار التي أكسبت حياته راحة ورفاهية ومتعة، ولكنه على الرغم من ذلك، وجد نفسه أمام كم كبير من الأخطار الناتجة عن التقدم الصناعي والتي تهدد حياته، مما دفع العلماء إلى أن يبدءوا طريقًا طويلا من الدراسات التي تسعى إلى توفير الأمان للإنسان في هذا المجال بصفة خاصة.

وبحكم طبيعة بداية السعي نحو توفير الأمان في الصناعة، غلب على الجهود التي بذلت الطابع الهندسي، حيث شاهدنا تركيزًا على أعمال وأجهزة هندسية تعين على تجنب الحوادث وتوفر الأمن والسلامة.

ثم تبين للمختصين أن المسألة لا تقف عند حد توفير الأعمال الهندسية اللازمة للأمن والسلامة، وإنما ممتد لتشمل وعيًا يقوم على المعرفة، وقيما وعادات سلوكية ومهارات عملية وخاصة مع انتشار وسائل المواصلات المتنوعة والتوسع في استخدام أنواع شتى من الأجهزة التكنولوجية في معظم الأماكن والمنازل مما جعل الحاجة إلى الأمان لا تقتصر على العمل داخل المصانع.

هنا تطلع كثيرون إلى التربية كي تسهم في هذا المجال بتقديم برامج في التربية الأمانية لمساعدة الأبناء على اكتساب معلومات عما يحيط بهم من البيئة، وما قد يوجد في هذه البيئة من أخطار وما يمكن أن يفعلوه ليجنبوا أنفسهم ويجنبوا الآخرين الأخطار التي قد تنشأ من خلالها.

وكذلك مساعدة الأبناء على كسب الاتجاهات السليمة التي تجنبهم التعريض لأخطار أو

حوادث يمكن تلافيها، وأيضا تدريب الأبناء على الاستجابة السريعة لعلامات الخطر ونذره الأولى ومثل هذا النوع من التربية لا بد أن يبدأ مع بداية التنشئة داخل المنزل، فقد أصبحت منازلنا متخمة بكثير مما قد يصيب الصغار بالأذى الذي يتفاوت شدة وخطورة حسب المصدر، فهناك الشرفات العالية التي قد تودي بحياة الطفل والتوصيلات الكهربائية ومواقد الغاز والمبيدات الحشرية والأواني الزجاجية والفخارية والآلات الحادة والأدوية والأجهزة الكهربائية والسوائل المغلية والنوافذ العالية وأدوات إشعال النار، إلى غير هذا وذاك.

وقد تعمد الأم بدافع من الحرص على سلامة طفلها إلى إحاطته بسياج من النواهي الكثيرة أو حرمانه من أوجه عدة من النشاط وفرص التعليم، وهي وإن كانت تؤمنه بذلك من أخطار الحوادث الجسمية إلا أنها من حيث لا تدري تضع بذلك كثيرًا من العوائق التي تحول بينه وبين حسن التعليم والنضج.

إذ لابد من التفرقة بين تصور للأمان يمكن أن يزرع بذور الخوف والتردد والسلبية، والارتياح إلى حكم العادة والتقليد والمألوف، وبين تصور للأمان يتيح فرص التجريب والمبادرة وينمى روح المخاطرة المحسوبة والشجاعة العاملة والرغبة في التحديد.

وفي المدرسة فرص كثيرة للتربية الأمانية:

وفي المدرسة فرص كثيرة للتربية الأمانية، فالطريق إلى المدرسة قد يفرض على التلاميذ عبور خطوط سكك حديدية أو ترام، وقد تكون المدرسة بجوار ممر مائي أو منطقة كثيرة الشوارع والميادين المزدحمة بالسيارات المختلفة، أو عمليات إنشاء وحفر، وكل هذا وغيره يفرض على المدرسة أن تربي الأبناء بما يحول بينهم وبين التعرض لأخطار مصدرها هذه الأشياء، ومن الممكن أن يتعرض صغار التلاميذ إلى الخطف إذا خرجوا من المدرسة دون مرافق من الأسرة، وتختلف برامج التربية الأمانية باختلاف أعمال التلاميذ لأن طفل رياض الأطفال يحتاج مثلا إلى أن يذكر اسمه كاملاً وعنوان مدرسته عند الضرورة وكيفية استعمال الأدوات الحادة والمدببة وإعادته إلى مكانه بعد انتهاء العمل، وعدم معاكسة الحيوانات وعدم الاستجابة لدعوة الغرباء في الطريق للسير أو الركوب معهم.. إلخ.

أما في المدرسة الابتدائية والإعدادية فيحتاج التلميذ إلى معرفة قواعد المرور في الشارع وقواعد الأمان في مزاولة بعض الألعاب الرياضية وعدد من الإسعافات الأولية.

أما في المدرسة الثانوية والجامعة، فهي تحتاج إلى معرفة مهارات أكثر تقدمًا مثل المساهمة في عمليات الإطفاء، والإسعاف، وتنظيم المرور، فضلا عما يكون قد تعلمه بخصوص قواعد التعامل بأمان مع الأجهزة والمعدات الكهربائية والتكنولوجية الأكثر تطورًا.

أهمية الأمان و السلامة المنزلية.

١- السلامة ضرورة شرعية و عقلية:

كونها ضرورة شرعية:

يقول الله تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا۟ بِأَيْدِيكُمْ إِلَى ٱلتَّهْلُكَةِ﴾[البقرة: ١٩٥] ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ خُذُوا۟ حِذْرَكُمْ﴾ [النساء: ٧١] ﴿وَلَا تَقْتُلُوٓا۟ أَنفُسَكُمْ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ بِكُمْ رَحِيمًا﴾ [النساء: ٢٩]. ويقول الرسول ﷺ: «**ان الله يحب إذا عمل أحدكم عملا أن يتقنه**» ويقول أيضًا «**اعقلها و توكل**».

كونها ضرورة عقلية:

لو لا احتياطات الأمان و السلامة الصناعية لانقلبت التكنولوجيا التي بأيدى الإنسان من وسيلة راحة و سعادة إلى وسيلة دمار و إفناء (مفاعل تشرنوبل).

تكلفة الخسائر الناجمة عن عدم اتباع ارشادات و تعليمات الأمن الصناعي تبلغ أضعاف أضعاف ثمن الأجهزة المطلوبة و التدريب عليها فضلًا عن الأرواح التي لاتقدر بثمن.

لا يختلف في ذلك المنزل عن الشارع عن المصنع أو أي موقع آخر من مواقع النشاط الإنساني.

٢- السلامة كمنهج تفكير:

مهما ارتقي الفكر الإنساني لوضع تعليمات و لوائح للتعامل الآمن مع العالم من حوله، فإنه لا يستطيع بحال أن يحصي كل دروب و مشاكل الحياة الحديثة الشديدة التعقيد، لكن المهم هنا أن نضيف إلى التعليمات و ضرورة اتباعها أهمية تنمية هذه الحاسة.

حاسة التعامل الآمن الحذر باستحضار التساؤل. ماذا؟ لو أن فلسفة الأمان و السلامة تقوم علي وضع الأشياء في أحسن صورة و أسلم هيئة و التعامل معها بالكيفية وللهدف الذي صنعت من أجله و عدم ترك شيء للصدفة أو لحسن الحظ.

٣- السلامة في المنازل:

موقد البوتاجاز:

١- تأكد من أن الموقد دائمًا بحالة جيدة و نظيف من بقايا الطعام خصوصا الشحوم وثقوب الغاز غير مسدودة.

٢- تأكد أن أنبوبة البوتاجاز بحالة جيدة ولا يوجد بها شروخ أو انبعاجات أو تآكل (صدأ) ملحوظ و لا يحدث منها أي تسريب للغاز.

٣- اختبر إحكام غلق الصمام بمحلول كشف التسرب ، و فقاعات الصابون و ليس بإشعال الثقاب.

٤- تأكد أن المنظم بحالة جيدة ومن النوع المسموح به.

٥- احرص على وضع الأنبوبة في مكان آمن ما أمكن.

٦- تأكد من سلامة خراطيم الغاز و متانة التوصيلات.

٧- تأكد من حسن عمل جميع الصمامات .

٨- أشعل الثقاب قبل فتح الصمام المراد استخدامه (وليس العكس).

٩- راقب الموقد طوال فترة استخدامه حتي لا يتسبب الفوران او انسكاب اغلق الأنبوبة أولًا، و بكل حرص استعن بمن حولك إذا لزم الأمر و بالمختصين عند الضرورة.

ملحوظة مهمة:

إذا شككت في تسرب الغاز:

- افتح النوافذ.

- و أغلق صمام الأنبوبة بحذر.
- لا تشعل أي مصدر للحرارة.
- لا تضيء أو تطفيء المصباح الكهربائي.
- اطلب المختصين عند الضرورة.

أدوات المطبخ:

تأكد أن أدوات المطبخ بحالة جيدة (ليست مكسورة و لا مشروخة) و استعملها في الغرض الذي صنعت من أجله و بالطريقة الصحيحة – ابعد الأدوات الحادة عن متناول الأطفال تعامل بحرص مع الأدوات الحادة كالسكاكين.

احرص من الغليان أو الفوران المفاجئ.

عامل الحلة البخارية بالعناية اللازمة، و تأكد من صيانتها، واقترب منها بحذر.

المأكولات:

الصلاحية – التلوث – الغسيل الجيد – احترس من إمكانية اختلاط الأطعمة المتشابهة مع المواد الأخرى (خصص علبة لكل صنف من الأشياء المتشابهة مكتوبًا عليها محتوياتها).

لا تضع أية كمياويات أو مبيدات داخل المطبخ.

الملابس داخل المطبخ:

يستحسن أن تكون قطنية سابلة لكن غير فضفاضة.

الثقاب و الولاعات:

ضع الثقاب و الولاعات في مكان آمن بعيدًا عن متناول الأطفال واستخدم كلاهما بحذر وعلي مسافة من الوجه (العينين).

قبل إشعال الثقاب أو الولاعة انظر حولك.

مواد التنظيف:

- عادة خطرة تنبعث منها غازات سامة (كلور) و بعضها قابل للاشتعال.

- ابعد جميع مواد التنظيف عن متناول الأطفال.
- و استخدامها حسب التعليمات الموضحة علي العبوة و راعي تهوية المكان أثناء الاستعمال وبعده.
- المواد القابلة للاشتعال كالكيروسين و الكحول و سوائل التلميع .. إلخ فضلًا عن أنبوبة البوتاجاز.
- يوضع كل شيء من ذلك في الإناء الخاص به و في مكان آمن.

ملحوظة هامة:

- كل شئ قابل للحريق متي توفرت الظروف المؤدية لذلك.
- الوقود – مصدر الحرارة و الهواء.
- احرص ألا يجتمع الإخوة الأعداء.

المواد الكيماوية:

١- كالأحماض و القلويات و المبيدات الحشرية و البويات و المذيبات... إلخ.

٢- مواد الكثير منها شديد الخطورة لا تحتفظ بها داخل المنزل إلا لضرورة ملحة وتخلص منها فور الاستغناء عنها.يحتفظ بها داخل العلب الخاصة بها و موضحًا عليها المحتويات و درجة الخطورة و تعامل معها بحذر شديد.يستخدم الماء عادة لتقليل تركيزها (خطورتها) عند الضرورة أي الانسكاب أو التلامس.

٣- احتفظ بالكيماويات بعيدًا عن متناول الأطفال.

٤- استدعِ الطبيب فورًا اذا حدث تسمم أو إصابة بأي من هذه المواد.

الأدوية:

١- لا داعي للاحتفاظ ببقايا الأدوية.بالمنزل.

٢- الأدوية الضرورية توضع داخل العلب الخاصة بها و في صيدلية منزلية معدة لهذا الغرض و بعيدة عن متناول الأطفال.

٣- احرص من اختلاط الأدوية المتشابهة ببعضها ببعض.

٤- احذر سوء استخدام الأدوية.

مواقد التدفئة:

لا تستخدم مواقد التدفئة القديمة التي تستعمل الفحم أو غيره، فإنها فضلًا عن خطورتها كمصدر للحريق فإنها تستهلك أوكسجين الغرفة و يمكن أن يؤدي ذلك إلى الاختناق.

التدخين:

عادة ضارة صحيًا للمدخن و للمحيطين به، كما أنها مصدر للحرائق.ننصحك بالامتناع تمامًا عن التدخين.

المكواة الكهربائية:

١- يجب أن تكون المكواة بحالة جيدة و كذلك الأسلاك و الوصلات الكهربائية، وأن يكون المكان معدًّ لذلك – استخدم درجة الحرارة المناسبة.

٢- لاتترك المكواة موصلة كهربيًّا إذا أنهيت العمل، أو اضطررت لترك المكان لأي سبب كان.

السخان البوتاجاز:

١- احرص أن يكون السخان دائمًا بحالة جيدة، وذلك بإجراء الفحص الدوري بمعرفة الفني المتخصص، تأكد أن الهواية سليمة و مركبة في مكانها.

٢- يعنى بأنبوبة البوتاجاز و خراطيم البوتاجاز كما سبق توضيحه في الحديث عن موقد البوتاجاز.

ملحوظة هامة:

- أشعل السخان فقط عند الحاجة إليه، وتأكد من إطفائه بغلق صمام أنبوبة البوتاجاز قبل النوم أو حين ترك المنزل و لو لفترة قصيرة.

- تذكر: (النار عدوكم، أطفئوها قبل أن تناموا).

السخان الكهربائي:

- السخان الكهربائي هو ببساطة جهاز يستخدم الكهرباء لتسخين الماء وهذا بداهة يجعله جهازًا خطيرًا إذا لم يكن على درجة عالية من الصيانة و حسن الاستخدام.
- تأكد ان الجهاز المستخدم هو جهاز مصرح به و مطابق للمواصفات.
- تأكد من إجراء الصيانة الوقائية دوري.
- تأكد أن أسلاك ووصلات الكهرباء دائمًا سليمة و بحالة جيدة.
- يستحب أن تكون دائرة السخان مستقلة و مؤمنة كهربيًّا، و يتم ذلك بمعرفة المهندس المختص.

قاعدة هامة:

عند استخدام السخان أو البوتاجاز أو أي مصدر آخر للحرارة تأكد من عدم وجود أي أبخرة أو سوائل ينتج عنها أبخرة قابلة للاشتعال.

نباتات الزينة:

١- بعضها سام.

٢- يجب إبعاد الزهرية (بما فيها من تربة و أسمدة) عن متناول الأطفال.

٣- يراعي أن النباتات تستهلك الأوكسجين في عملية التمثيل الضوئي فينتبه إلي تهوية الأماكن الموجودة بها.

الحشرات و القوارض:

لا يخفي ضررها أنها ناقلة للكثير من الأمراض، احرص على نظافة المنزل منها.

النظافة العامة و الترتيب:

- ليس فقط لأسباب جمالية و نفسية و إنما أيضًا لأسباب تخص سلامتك

وأسرتك، اجعل الحركة داخل المنزل سهلة ولاتضع الأشياء في مكان يسهل أن تقع منها مكسورة أو مؤذية لأحد أفراد الأسرة.

- (إن الله جميل يحب الجمال).

طفاية الحريق:

جهاز بسيط لكنه عظيم الأهمية عند الضرورة – يوجد منه بالأسواق أنواع وأحجام متعددة منها:

- طفايات البودرة الجافة.
- طفايات ثاني أكسيد الكربون.
- طفايات المحلول الرغوي.
- طفايات الهالون.

١- احرص على اقتناء جهاز إطفاء بالمنزل ومن النوع المرخص به رسميًّا.

٢- تعرف جيدًا على كيفية استخدام الطفاية عند الضرورة.

٣- تأكد من سلامة الطفاية و محتوياتها و ذلك بمراجعة الوكيل دوريًّا.

٤- ضع الطفاية في مكان آمن.

ملحوظة هامة:

احرص على ألا تحتاج إلى استعمال الطفاية، و تذكر أن الوقاية خير من العلاج.

الكهرباء، والأجهزة الكهربائية:

- كشأن كل نعمة فتح الله بها علي الإنسان يمكن أيضًا أن تكون نقمة إذا لم يحسن التعامل معها.
- يجب أن تصمم الدوائر الكهربية و تصان بمعرفة المختص.
- يجب أن تزود الدوائر الكهربية بقواطع التيار الحمائية.

- تأكد أن الأجهزة المنزلية تتناسب مع الأحمال المسموح بها.

الأجهزة الكهربائية:

- يجب أن تكون جميعها من الأنواع المصرح بها من قبل هيئة المواصفات القياسية و أن تكون دائمًا بحالة جيدة و مصانة دوريًا بمعرفة الوكيل المعتمد.
- يجب أن تكون الدفايات الكهربائية بحالة ممتازة و التي لا يمكن معها ملامسة الأسلاك المتوهجة - يستحسن استعمال الدفايات ذات الأسلاك (المقاومات) المغموسة في الزيت، و يجب وضع الدفاية في مكان آمن، وأن تطفأ قبل النوم.

و مرة أخرى: (النار عدوكم، أطفئوها قبل أن تناموا).

٤- الأطفال و السلامة المنزلية:

- الأطفال و الأدوية .
- الأطفال و الأشياء الحادة.
- الأطفال و المواد الضارة بصفة عامة.
- ضع كل ما سبق بعيدًا عن متناول الأطفال.
- الأطفال و الإسهال (محلول الجفاف - العرض على الطبيب).
- الأطفال وارتفاع درجة الحرارة (مخفضات الحرارة - الحمام البارد - العرض علي الطبيب).
- لعب الأطفال: اختر لعب الأطفال بحذق بحيث لا تكون بها أجزاء حادة أو محدبة أو مدببة، حتي إذا كانت قابلة للفك و التركيب - تجنب اللعب النارية.

٥- الصيدلية المنزلية:

المسكنات و مخفضات الحرارة كالأسبرين و البنادول - شاش - قطن - بلاستر - مطهرات (مثل السافلون أو ما شابه) - كحول أبيض - لفائف سفراتول.

٦- الطوارئ داخل المنـزل

الحرائق:

حريق بسيط (ملابس أو أخشاب):

استعمل الماء فقط و تأكد من القضاء تماما علي الحريق - تجنب استنشاق الغازات الناتجة عن الحريق.

حريق متوسط (ملابس أو اخشاب):

- ادفع الصغار بأمان خارج المنـزل .
- اقطع التيار الكهربائي عن المنـزل.
- ابعد أنابيب البوتاجاز عن مكان الحريق و إذا تعذر ذلك فقم فورًا بتبريد أنبوبة البوتاجاز برزاز الماء.
- أطفئ الحريق بكميات وفيرة من المياة.
- تجنب استنشاق الغازات الناتجة عن الأحتراق.
- اتصل بالمطافئ و البوليس و الإسعاف.
- نبه الجيران و اطلب المساعدة.

حريق كبير:

غادر أنت و أفراد أسرتك المنزل بسرعة - نبه الجيران و استدعي الإطفاء و البوليس والإسعاف علي عجل - استعمل السلالم الآمنة.

حريق متصل بأنبوبة البوتاجاز:

- برد الأنبوبة بسرعة.
- استعمل قفاز مقاوم للحرارة أو ما شابه لغلق صمام الأنبوبة من مكان آمن حتي تنطفئ النيران تلقائيًا.

- إذا تعذر غلق صمام البوتاجاز استمر في التبريد لمنع انتشار النيران و منع انفجار الأسطوانة واطلب المساعدة المتخصصة كما سبق بيانه.
- حذر الجيران.
- يغادر المنـزل جميع الأفراد غير المطلوبين للتعامل مع الحريق.
- كن مستعداً لمغادرة المكان بطريقة آمنة إذا لزم الأمر.

حريق ناتج عن وقود سائل:

استعمل طفاية الحريق بحذر – تجنب أن تسبب تطاير المواد المشتعلة و انتشار الحريـق – تجنب استنشاق الغازات الناتجة عن الحريق.

حريق ناتج عن شرر كهربائي:

- افصل فورًا الكهرباء عن المنـزل.
- تعامل مع الحريق على ضوء ما سبق.

ملحوظة هامة:

المعلومات الموضحة عالية عن الحرائق هي معلومات عامة تعطي فكرة مبسطة عن كيفية التعامل مع الحريق و التفاصيل تحتـاج إلي دورة متخصصـة، و أحسـن طريقـة للتعامـل مـع الحريق هي منعه من الحدوث إطلاقًا.

الوقاية خير من العلاج و تذكر أن معظم النار من مستصغر الشرر.

الحروق:

أسبابها: التعرض لحرارة مرتفعة أو ملامسة سطح ساخن و يسعف بماء بارد مع ملاحظة عدم تغطيته أو ملامسته و استدعاء الطبيب إذا لزم الأمر.

حرق ناتج عن التعرض لمادة حامضية:

يسعف بماء بارد و يستحب أن يحتوي الماء على قلوي ضعيف مثل كربونـات الصـوديوم ويستدعي الطبيب إذا لزم الأمر.

حرق ناتج عن التعرض لمادة قلوية.

يسعف بماء بارد و يستحب أن يحتوي الماء علي محلول حامضي ضعيف كمحلول الخل استدعِ الطبيب إذا لزم الأمر.

حرق ناتج عن شرارة كهربية أو ملامسة تيار كهربائي:

- افصل التيار الكهربائي.
- التعامل مع الحريق بالتبريد وحسب درجته.
- علاج الصدمة الكهربية إذا حدثت.

ملاحظة هامة:

استشارة الطبيب المتخصص ضرورية في حالة حروق الدرجة الثانية و الثالثة.

الجروح:

- جرح بسيط (خدش) – الغسيل و التطهير.
- جرح عميق (قطعي – طعني – وخذي – ناري) – إيقاف النزيف باستعمال ضمادة مناسبة و استدعاء الطبيب.

الاختناق:

- نقل المصاب إلى مكان جيد التهوية – تهوية المكان بفتح النوافذ و إيقاف مصدر الاختناق.
- إجراء الإسعافات المطلوبة مثل التخلص من الملابس الضيقة و التنفس الصناعي.
- استدعاء الطبيب إذا لزم الأمر.

الكسور.

- تعامل بحذر شديد مع الشخص المصاب حتى لايتضاعف الكسر – استدعِ الإسعاف.

- عالج الصدمة إذا حدثت.

الزلازل والانهيارات.

- الثبات و التصرف بعقلانية و ترك المكان بهدوء

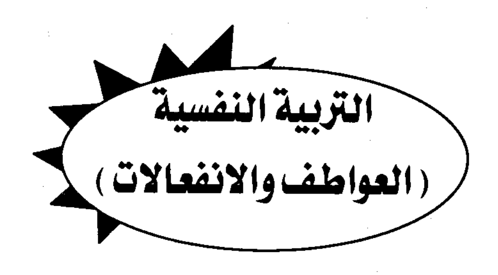
٧- السلامة في العمارات و المنشآت:

- السلالم.
- المصاعد (الصيانة الوقائية).
- الأبواب و النوافذ و الشرفات.
- الحراسة.
- تسرب المياة – تشقق الجدران.

٨- سلامة السيارات:

- مكان إيقاف السيارة.
- تأمين السيارة.
- اختبار وتشغيل السيارة.
- صيانة السيارة.
- السرعة القصوى وقواعد المرور.
- الأطفال و السيارات.

* * *



من قراءة هذا الفصل سنتعرف على ما يلي :



- متى نبدأ الاهتمام بالصحة النفسية للطفل ؟
- المرحلة النفسية والعصبية للجنين
- المراحل الأخطر في حياة الجنين
- معالجات لبعض الامراض النفسية
- إرشادات لمواجهة الكذب عند الأولاد
- ما هي التدابير المناسبة لمواجهة السرقة عند الأولاد ؟
- بعض النصائح للتخفيف من مخاوف الولد
- نصائح عامة لمواجهة الخوف من المدرسة
- وسائل تنمية التربية النفسية للطفل
- كيف يؤثر المناخ المنزلي في نفس الطفل ؟
- أسس الأساليب النفسية المؤثرة فى نفس الطفل
- صور من التربية النفسية للطفل
- عند الصحة النفسية لابنك لا تغفل عن أسس التربية
- أهمية الإيحاءات والتربية النفسية
- التوازن النفسي
- التربية صناعة
- الأم ودورها في توفير الصحة النفسية للأبناء

التربية النفسية (العواطف والانفعالات)

الدين الإسلامي الحنيف يسعى، إلى معالجة الأفراد معالجة نفسية، وإعدادهم ليكونوا أعضاء صالحين نافعين في المجتمع الإسلامي، وهو بذلك يرمي إلى غرس روح الثقة والاطمئنان والأمان والهدوء والراحة النفسية عند الإنسان، خاصة عندما يعده بالأجر والثواب والمغفرة وقبول التوبة، والجنة.

وإذا داهمته مصيبة أو مشكلة مؤلمة، تراه يصبر ويسترجع، ويذكر الله عز وجل؛ لو كان مؤمنًا بالله و برسوله صلى الله عليه وآله وسلم، ملتجئًا إلى ربه تبارك وتعالى، واثقًا به، فتطرق الآيات القرآنية الكريمة والأحاديث الشريفة باله؛ فيتأسى بها، ويصبر على ما أصابه، ويخطط لما يجب أن يعمله كي يقضي على أثر تلك المصيبة أوالمشكلة، فيتدارك ذلك بذكر الله جل وعلا. قال سبحانه من قائل في كتابه المجيد: ﴿ٱلَّذِينَ صَبَرُواْ وَعَلَىٰ رَبِّهِمۡ يَتَوَكَّلُونَ﴾ [العنكبوت: ٥٩].

وقوله تعالى: ﴿وَٱلصَّٰبِرِينَ فِي ٱلۡبَأۡسَآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَحِينَ ٱلۡبَأۡسِۗ أُوْلَٰٓئِكَ ٱلَّذِينَ صَدَقُواْۖ وَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلۡمُتَّقُونَ﴾ [البقرة: ١٧٧]... .وقوله تعالى: ﴿ٱلَّذِينَ إِذَآ أَصَٰبَتۡهُم مُّصِيبَةٞ قَالُوٓاْ إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّآ إِلَيۡهِ رَٰجِعُونَ ١٥٦ أُوْلَٰٓئِكَ عَلَيۡهِمۡ صَلَوَٰتٞ مِّن رَّبِّهِمۡ وَرَحۡمَةٞۖ وَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلۡمُهۡتَدُونَ﴾ [البقرة: ١٥٦، ١٥٧].

فعلى الوالدين والأسرة والمعلم والمجتمع والدولة والمتصدين لعملية التربية المقدسة، أن يسعى كل منهم لزرع الهدوء والأمن والاستقرار والثقة والطمأنينة في نفوس الأولاد، أطفالًا وشبابًا؛ لتخليصهم من تأثيرات الخوف والاضطراب والتردد و التشكك و القسرية والإرهاب والفرض والإجبار والتسلط، التي تؤدي إلى سحق شخصياتهم، وإلى الانهيار النفسي، ليخرجوا إلى المجتمع الإسلامي صحيحين سالمين سليمين، تزرع الثقة في نفس كل منهم فيكون شخصًا له شخصيته الجيدة، ودوره المسؤول النافع في عملية بناء وطنه وتحضره وتطوره وعزته وكرامته.

وتفيد بحوث وتجارب المحللين النفسيين والأطباء والعلماء وخبراء علم النفس وعلم الاجتماع؛ بأن جانبًا كبيرًا من السلوك البشري يتكون من استجابة داخلية لمؤثرات خارجية، مثل المال والجنس والجاه وغير ذلك، وأن رد الفعل المتكون عند الإنسان لكل منها إنما يتحدد بطبيعة ملكته النفسية، وقدرته على مجابهة ما يشعر بضرره له، فلا ينقاد إليه، وعلى هذا يتحدد موقفه من هذا المؤثر أو ذاك. ومما يذكر أن تربية الإنسان المتوازنة نفسيًّا وأخلاقيًّا وسلوكيًّا لها أثرها الكبير على استقرار شخصيته، وسلامتها من الأمراض النفسية، والعقد الاجتماعية والحالات العصبية الخطيرة وحالات القلق والخوف التي كثيرًا ما تولد لديه السلوك العدواني؛ فينشأ فردًا مجرمًا خبيثًا مضرًّا فاسدًا في المجتمع.

متى نبدأ الاهتمام بالصحة النفسية للطفل؟[1]

يقول أشلي مونتاجو: «والحقيقة الأساسية: لا تبدأ الحياة منذ وقت ولادة الطفل وخروجه من بطن أمه، وإنما تبدأ منذ الإخصاب، وهذا يعني أن الطفل المتكون بعد الإخصاب هو كائن حي، ولكن ليس بمعنى أنه يتكون من أنسجة حسية فقط، وإنما أيضًا بمعنى أنه منذ لحظة تكونه بفعل الإخصاب يتأثر بالأشياء المحيطة به في رحم أمه ويستجيب لها بردود أفعاله». إن هناك عوامل كثيرة تشترك في بلوغ الأهداف المرجوة، بيئة نظيفة من التلوث حيث تعيش الأم الحامل، غذاء مناسب، كمية كافية من الأوكسجين، عدم تعاطي الكحول أو التدخين، والتعب والانفعالات. إن كل ذلك سيترك بصماته منقوشة في تكوين الجنين ويستمر أثر ذلك حتى نهاية حياته.

المرحلة النفسية والعصبية للجنين:

لقد مضت فترة طويلة للغاية لم تحصل الطفولة على حقها من الاهتمام والرعاية كما يجب أن يكون، وفي مقدمة الخاسرين أطفال المسلمين، ليس لأن غيرهم كان أحسن حالًا منهم، بل بعدم الإفادة مما جاء في كتاب الله تعالى والسنة الشريفة مما تعجز النظريات التربوية عن اللحاق بهذه التوجيهات.

(١) بحث إعداد أ.د. علي الأغا مدير مركز الأبحاث والتنمية في جامعة الجنان – لبنان.

إن من معجزات الله تعالى الدائمة الأسرة التي يتحقق فيها أمره بأن تكون عطرًا نديًا وواحة تسر الناظرين.

يقول تعالى: ﴿وَمِنْ ءَايَـٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَـَٔايَـٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾ [الروم: ٢١] وقول تعالى: ﴿هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ﴾ أي هن سكن لكم أو ستر لكم عن الحرام ومانع من الوقوع فيه.

لقد ذهب الشرّاح بعيدًا عن التعاطي مع هاتين الآيتين، فاقتصر الأمر عندهم على التعاطي الجنسي أو العاطفي دون الانتباه إلى تركيبة هذه الخلية المكونة من زوج وزوجة، كما أن هؤلاء نظروا للمسألة من زاوية واحدة، هي اختيار الزوجة الصالحة، وتكلفوا الكثير من الورق والحبر.

والجهد في الحديث عن شق دون الآخر، والله تعالى يبين أن الرجل والمرأة هما شقا النفس الواحدة: ﴿يَـٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ ٱتَّقُوا۟ رَبَّكُمُ ٱلَّذِى خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَٰحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَآءً ۚ وَٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ ٱلَّذِى تَسَآءَلُونَ بِهِۦ وَٱلْأَرْحَامَ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا﴾ [النساء: ١].

لقد توصل علماء النفس والتربية إلى أن الإحاطة بكل المؤثرات التي تترك أثرها على الطفل ما زالت بعيدة التحقيق، وأن ذلك يحتاج إلى زمن طويل يلزمه الكثير من الدراسة وإجراء التجارب والاختبارات، إلا أن المعروف حتى الآن هو أن «الحوادث التي تحصل للطفل قبل ولادته وردود فعله نحوها لتترك آثارها فيه مدة بقية حياته، فهو عندما يكون في العشرين أو الأربعين أو الستين من عمره لا يخلو من مظاهر في جسمه أو عقله أو انفعالاته يمكن تتبعها وإرجاعها بشكل مباشر إلى المؤثرات التي أثرت فيه قبل أن يولد».

إن اكتمال نمو الأعصاب التي تبدأ من مرحلة الجنين تنتهي في السنة الثالثة من عمر الطفل، واكتمال الدماغ ينتهي في السنة الثانية أيضًا.لذا فإن ما يحدث في مرحلة النمو يعتبر بمثابة نقش على صفحة بيضاء، فأي سوء تتعرض له الأم وهي حامل، أو متاعب نفسية

وصحية تواجهها في فترة الحمل أو أثناء تربية طفلها تكون نتائجه سيئة على أعصاب الطفل، وهذه الإصابة لن يشفى منها مدى حياته، لأن ما بعد سن الثالثة إنما هو اكتساب وما سبق كان طبعًا، والطبع جبلة أصلية والتطبع أي الاكتساب ليس إلا قناعًا مضافًا بالإمكان إزالته عند أية هزة عنيفة، وكذا المعلومات التي تنتقش في قشرة المخ منذ مرحلة الجنين حتى السنة الثانية هي أصيلة والتغيير فيها سيحدث تشوهًا في الصفحة، لأن المنقوش تصعب إزالته بالتمام. إن الطفل في مرحلة الحضانة «يحتاج إلى دفء العاطفة، والثبات والاستقرار في المعاملة، كما يحتاج إلى إثارة النشاط الجسمي والحركي والمعرفي».

إن خطورة هذه المرحلة دقيقة للغاية حتى إن المؤثرات الخارجية تتعدى التكوين العاطفي والنفسي إلى سلامة الأعضاء «ففي الأيام التي يتطور فيها عضو بذاته، كالقلب مثلًا، يكون كل مؤثر من البيئة الخارجية يصل إلى هذا العضو أثره الخطير على تطوره وتشكله وتوصله إلى الأداء الوظيفي الأمثل.

كذلك نجد أن هناك أيامًا وفترات..تبدأ فيها وبسرعة أعضاء ما في الظهور والتطور، ويتوقف تأثير أي نقص أو عجز أو ضغوط بيئة على نوع العضو النامي في هذه الفترة.لهذا نرى العبء والمسؤولية الملقاة على كل حامل..في تجنب أطفال ذوي عاهات.

إنه على ضوء ما توصل إليه علماء النفس والتربية يمكن إعادة قراءة آيات كتاب الله تعالى والأحاديث الشريفة المتعلقة بالأسرة والأرحام ومعرفة أبعادها التربوية والنفسية في تكوين الطفل وتربيته.

يقول ﷺ: «**إن من أكمل المؤمنين إيمانًا أحسنهم خلقًا وألطفهم بأهله**» وعن ابن عباس رضي الله تعالى عنهما أنه قال ﷺ: «**خيركم خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلي**».

وفي أدق العلاقات العاطفية قال ﷺ: «**إذا دعا الرجل امرأته إلى فراشه فلم تأته، فبات غضبان عليها لعنتها الملائكة حتى تصبح**».

وبعد هذا الإرشاد النبوي للزوجين فإنه ينبه إلى أكثر العلاقات حساسية بين الزوجين، مراعيًا إعفاف الزوجة التي بطبيعة تكوينها الفسيولوجي تحتاج إلى وقت أكثر من الرجل

للحصول على قمة الإعفاف، ومعلوم أن عدم حصول الزوجة على ذلـك يسـبب لهـا تـوترًا نفسيًّا لطالما تحول إلى صراع بين الزوجين انتهى بالطلاق أو بالتأكيد إلى حياة مأساوية بالنسبة للمرأة، وهذا مما يلحق الضرر بصحة وسلامة الجنين والطفل، يقول ﷺ: «**إذا جامع أحدكم أهله فليصدقها، فإذا قضى حاجته قبل أن تقضي حاجتها فلا يعجلها حتى تقضي حاجتها**».

إن المتعمق في هذه الأحاديـث وغيرهـا يـدرك إلى أي حـد اعتنـت الشريعـة الإسـلامية بسلامة الجو المحيط بالأسرة وبالمولود..وهذا بعض ما توصل إليها الباحثون حتى الآن.

للحوامل: أكثري من هذه الأدعية:

- «ربِّ إني نذرت لك ما في بطني محرَّرًا فتقبل مني إنك أنت السميع العليم».
- «ربِّ هبْ لي من لدنك ذرية طيبةً إنك سميع الدعاء».
- «ربِّ لا تذرني فردًا وأنت خير الوارثين».
- «ربِّ هَبْ لِي مِن لَّدُنْكَ وَلِيًّا، يَرِثُنِي وَيَرِثُ من دعوة الإسلام، واجعله رَبِّ رَضِيًّا».
- «اللهم ارزقني صبيًّا حَنَانًا مِّن لَّدُنّك وَزَكَاةً، وَاجعله ربِّ تَقيًّـا، وَبَـرًّا بِوَالِدَيْـهِ، وَلا تجعله جَبَّارًا عَصِيًّا، واجعله اللهم يأخذ الْكِتَابَ بِقُوَّةٍ، وَآته اللهم الحكْم صَبِيًّا».
- «ربِّ هَب لَي غُلامًا زَكِيًّا، واجعله اللهم مُبَارَكًا أَيْنَ مـا كـان، وأعِنـه عـلى الصـلاة وَالزَّكَاةِ مَا دام حَيًّا، وَبَرًّا بِوَالِدَيه وَلا تجْعَلْه جَبَّارًا شَقِيًّا».
- «اللهم اكتب له طولَ العمر، وحُسنَ العمل، وسعة الرزق، وسعادة الدارين».
- «اللهم ارزقه جمال الخَلق والخُلق، وقوة الدين والبدن، وسعادة الدنيا والآخرة».
- «اللهم إني أستودعك جنيني الذي في رحمي، أنت الذي لا تضيع ودائعك يا الله».
- «اللهم احفظ جنيني واحْمِه، وامسكه أن يسقط، وأتم حمله على خير».
- «اللهم يا من أمسكت السماء أن تقع عـلى الأرض وهـي بـلا عمـد، أمسـك مـا في رحمي، وأتمم له على خير».
- «اللهم صوِّره في أحسن صورة ونجِّه من كل تشويه ومرض».

- «اللهم يسِّر حملَه وولادتَه ورضاعتَه وتربيتَه، واجعله مطيعًا لربه، بارًّا بوالديه، متعاونًا مع إخوته، نافعًا لأمته، زخرًا للإسلام والمسلمين».
- «ربنا هبْ لنا من أزواجنا وذرياتنا قرة أعين واجعلنا للمتقين إمامًا».
- ومن أفضل الأمور التي يجب أن تتحصَّن بها الحامل وتحرص عليها في كل حياتها: أذكار الصباح والمساء، فإن فيها نفعًا كبيرًا، وخيرًا عميمًا، وعونًا في أمرَي الدنيا والدين.

المراحل الأخطر في حياة الجنين:

في مراحل النمو التي يكون الجنين فيها أكثر قابلية للتأثر بالظروف المحيطة يمكن تحديدها بـ:

١- مرحلة البذرة أو البيضة الملقحة بالحيوان المنوي، وتستمر لمدة أسبوعين بعد الإخصاب.

٢- مرحلة المضغة وتستمر من الأسبوع الثالث حتى الثامن.

٣- مرحلة العلقة والجنين من الأسبوع الثامن حتى الولادة..

وفي كل مرحلة تكون الحاجة إلى غذاء مختلف.

إنه في فترة تكون الجهاز العصبي المركزي تكون حاجة الجنين ماسة للبروتين والفوسفور، والبوتاسيوم، وفي حالة تكون أو نمو الهيكل العظمي تكون الحاجة ماسة للكلسيوم والفيتامين (د).

مراحل نمو المخ وأثر سوء التغذية عليه:

١- من مرحلة التلقيح حتى الولادة يستمر ازدياد عدد الخلايا العصبية وسوء التغذية في هذه المرحلة يؤثر في انقسام الخلايا وقد يسبب فيها عطبًا دائمًا.

٢- من الولادة حتى آخر السنة الأولى يظهر النمو بازدياد عدد الخلايا وفي حجمها ووزنها، وسوء التغذية قد يسبب عطبًا وإصابة دائمة، قد يكون من الممكن إصلاح ذلك جزئيًّا ولكن هذا أمر غير مرغوب فيه.

٣- ما بعد السنة الأولى: استمرار زيادة وزن الخلايا العصبية وسوء التغذية يجعل حجم الخلايا أقل من العادي، ويمكن إصلاح هذا الخلل بالاهتمام في زيادة الغذاء الملائم.

الطفل حتى السنة السادسة:

النمو:

إنه سلسلة متابعة من المتغيرات التي تسير نحو اكتمال النضج، من الرضاعة حتى الشيخوخة، إنه يحدث تدريجيًّا في الطول والعرض والشكل الخارجي، وفيه تنمو وظائف التفكير والتخيل والتذكر والإدراك والجري واللعب.

في مرحلة النمو يجب مراقبة حالة الطفل جسميًّا وحركيًّا وعقليًّا واجتماعيًّا وانفعاليًّا، وذلك يساعدنا على معرفة تأثير البيئة على مظاهر النمو المختلفة.

وراثة × بيئة = الكائن.

إن الإلمام الجيد في معرفة طبيعة نمو الطفل تساعد على توفير أنواع النشاط الجسمي والعقلي والاجتماعي المناسب له، كما أن تكليف الطفل بأعباء تفوق قدراته الطبيعية من شأنه أن يشعره بالفشل والإحباط ويولد عنده الشعور باليأس والنقص.

إن مزيدًا من مراقبة نمو الطفل يظهر ميوله الطبيعية والشاذة.

إن ذلك يساعد في تحسين سلامة النمو وتأمين الوقاية المناسبة وتقديم العلاج.

إن مرحلة النمو من الولادة حتى السنة السادسة هي التي تعرف «بالطفولة المبكرة» ومن ٦-١٠ سنوات طفولة متوسطة ومن ١٠-١٣ طفولة متأخرة، ومن ١٣/ ١٤ - ١٥/ ١٦ مراهقة أولى بينما المراهقة الثانية تمتد إلى سن العشرين.

إن «الطفولة المبكرة» تحتاج إلى رعاية فائقة في كل المجالات ومنها مراقبة نشاط الغدد الصماء مثل: النخامية والدرقية، لحاء الكلي، إن أي خلل فيها يترك انعكاسات خطيرة على حياة الطفل المستقبلية .



معالجات لبعض الأمراض النفسية

إرشادات لمواجهة الكذب عند الأولاد:

- عدم تحقير الولد أو جعله يشعر كأنه مجرم.
- عدم مناداة الولد بالكاذب (عدم التصنيف).
- عند الاكتشاف أن الولد يكذب، نقول له بكل بساطة: «أخبرني كيف كان الأمر، لا كيف تريده أنت أن يكون».
- التأكد من أن الولد يعلم أنك تحترمه لأنه قال الحقيقة.
- يجب أن يعلم الطفل أنه سوف يفقد ثقة الآخرين إذا استمر بالكذب، وتوضيح هذا الأمر له باستخدام وسائل ملموسة (قصص - ألعاب ...).
- إذا كذب الولد بأمر واحد فقط أو على شخص واحد فقط، فقد يعني ذلك أن هناك مشكلة مهمة قائمة حول هذا الأمر أو هذا الشخص، ويجب التدخل فورًا لمعالجة الوضع.
- يجب أن يعلم الطفل أنك تريد الاستماع إلى الحقيقة بكل بساطة، حتى ولو كان في الأمر ما يحرجه، وأنك تريد مساعدته وليس معاقبته.

ما هي التدابير المناسبة لمواجهة السرقة عند الأولاد؟

- يجب إفهام الولد أن السرقة غير مسموحة وغير مقبولة كليًّا ضمن تقاليد العائلة.
- عند اكتشاف السرقة، يجب التصرف بصرامة: على الأهل أن يعرفوا من أين أتى الولد بالشيء وإفهامه أنه يجب ردّه أو دفع ثمنه.
- التأكد من أن الطفل لم يستفد من السرقة تحت أي ظرف كان.
- عدم إذلال الولد وإحراجه وتسميته «باللص».

- بعدما يعاد الشيء المسروق إلى مصدره، من الأفضل عدم فتح الموضوع ثانية مع الولد.
- مراقبة سلوك الطفل بعد حادثة السرقة، فإذا تكرر الفعل قد تكون السرقة ناتجة عن مشاكل خطيرة معقدة في تطوره العاطفي، ويجب معرفة السبب الحقيقي بمساعدة اختصاصي نفسي يكشفه ويصمم الخطة العلاجية المناسبة.

بعض النصائح للتخفيف من مخاوف الولد:

- مسؤولية الأهل ليست مكافحة الخوف عند الولد، لأن الخوف شعور طبيعي وموجود عند كل الأولاد، المهم هو مساعدة الولد في اكتساب إستراتيجيات بنّاءة للتعامل مع مخاوفه.
- طمأنة الولد الخائف وتهدئته وتوفير الثقة والأمان له.
- عدم السخرية من الولد، وعدم محاولة إقناعه بأن مخاوفه غير منطقية أو تافهة.
- التحلي بالصبر حيال هذه المخاوف لأنها سوف تزول لكي تأتي مخاوف أخرى مكانها.
- تجنب الأفلام المرعبة على التلفزيون، أو القصص التي تحتوي على مضمون مخيف وصور مفزعة.
- توفير الفرص الكافية للاختلاط مع أولاد من عمره، فكلما انهمك وشارك في نشاطات خارجية، خف قلقه من مخاوفه الداخلية.
- يجب تشجيع الولد على التعبير عن مخاوفه وأن يتكلم عنها.

نصائح عامة لمواجهة الخوف من المدرسة:

- التحلي بالصبر حيال المشكلة، والإدراك أن هناك سببًا معينًا لرفض الولد الذهاب إلى المدرسة، ولا يتصرف هكذا فقط لأنها مجرد «عادة سيئة» أو «غنج ودلع».
- عدم الرضوخ إلى رغبة الولد بالبقاء في البيت.
- طمأنة الولد بأنك ستذهب معه لتقيّم الوضع في المدرسة، وأن كل شيء سيكون على

ما يرام ولا داعي للقلق لأنك معه.

- في المرحلة الأولى اصطحاب الولد إلى المدرسة والبقاء معه لبضع ساعات (بالاتفاق مع المعلمة) للتأكد من أنه بدأ يتكيف مع المعلمة والأولاد، ومن ثم مغادرة المدرسة معه (هذه المرحلة قد تمتد من يومين إلى أسبوعين!).
- قراءة قصص لطيفة حول المدرسة، ولعب لعبة (المدرسة) معه في البيت باستخدام الألعاب والدمى.
- عند انتهاء المرحلة الأولى (أي عندما أصبح الولد بالفعل متكيفًا مع الجو المدرسي) إخباره أنك غدًا لن تبقى معه ولكنك سوف تعود إلى المدرسة لاصطحابه إلى البيت، وإن المعلمة سوف تهتم به.
- التنسيق مع المعلمة لكي توفر له الانتباه والحنان والأمان خاصة في الأيام الأولى من بقائه بمفرده في المدرسة على أن تخفف ذلك تدريجيًّا لكي يتشجع الولد على التصرف باستقلالية واتخاذ المبادرات والمشاركة العفوية في نشاطات الصف.

هذه بعض ملامح الطفولة المبكرة التي ستصبغ المجتمع الراشد مستقبلًا بما هي عليه، إنها كالنقش في الحجر، ومن أراد مجتمعًا ناجحًا فعليه أن يؤمن أفضل الخبراء في تربية الأطفال وفي مقدمة هؤلاء الوالدان والأسرة المحيطة.

وسائل تنمية التربية النفسية للطفل:

١ - إشغال الطفل باللعب التعليمية والترفيهية والألعاب الرياضية، والمجالات المهنية والفنية والأدبية والفكرية، وغيرها من النشاطات لامتصاص طاقاته، وتهدئة انفعالاته، ووقايته من المرض النفسي.

٢ - التدرج عند محاولة تخليصه من عاداته السيئة، بدلًا من الأسلوب الفجائي الذي يثير انفعالاته، ويأتي بنتائج عكسية.

٣- حسن استخدام مبدأ الثواب والعقاب، وجعل أساسهما الحب، على ألا نبالغ في

معاقبته على كل صغيرة وكبيرة، ولا نلجأ إلى الضرب إلا بعد سلسلة من العقوبات الأخرى المخففة.

وعن أبي مسعود البدري قال: (كنت أضرب غلامًا لي بالسوط، فسمعت صوتًا من خلفي: اعلم أبا مسعود. فلم أفهم الصوت من الغضب، فلما دنا مني إذ هو رسول الله ﷺ، فإذا هو يقول: **«اعلم أبا مسعود أن الله – عز وجل – أقدر عليكم منك على هذا الغلام»**، فقلت لا أضرب مملوكًا بعد أبدًا.

٤- احترام شخصية الولد، لأن ذلك يعتبر حجر الزاوية في ضبط انفعالاته وتحقيق صحته النفسية.

٥- إشباع حاجاته إلى المدح والثناء، والشعور بالقبول الاجتماعي، فقد أوحى الله تعالى إلى نبينا محمد رسول الله ﷺ، أن يبشر خديجة – رضي الله عنها – ببيت له في الجنة من قصب، رواه البخاري.

٦- التجاوز عنه عند الغضب، ومخالفة الأوامر، وإظهار العصيان، حتى نكسبه الثقة في نفسه، ونشعره بحبنا له، ولا ننزعج من ذلك، فالولد في مرحلة الطفولة المبكرة يكون أشد حرصًا على إرضاء الكبار وطاعتهم، وسرعان ما يرجع عن عصيانه ما دمنا نصر على التنفيذ، ونتابعه في صبر ورفق.

٧- معالجة مخاوف الأطفال بصبر وحكمة، وتنقسم مخاوف مرحلة ما قبل البلوغ إلى الأنواع الآتية:

أ- **المخاوف الطبيعية**: مثل الخوف من الكلاب والموت والظلام وما يرتبط به من الجن والعفاريت الذي يسمع عنها في القصص وغير ذلك، وعلينا بتعريفه بأهمية ذكر الله تعالى، ودور الملائكة في حفظ الذاكرين، ونعمق حقيقة وجود الملائكة في نفسه، ونشعره بعظمة قوتهم.وإلى أن يتخلص الطفل من مثل هذه المخاوف يجب عدم السخرية منه بسببها، فما يراه الأب وهمًا يراه الطفل حقيقة وعلى الأب أن يقابل هذه المخاوف بالحنان والعطف.

ب- **المخاوف المحمودة**: وهي مما يجب تشجيع الولد عليه، كالخوف من المعاصي،

والخوف من التقصير في العبادة، وقد أثنى الله تعالى على هذا الصنف في قوله تعالى: ﴿تَتَجَافَىٰ جُنُوبُهُمْ عَنِ ٱلْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَٰهُمْ يُنفِقُونَ﴾ [السجدة: ١٦]، فهذا الخوف مما يدفع إلى عمل الخير.

ج - **المخاوف المزعومة**: ومنها الخوف من المخلوقات خوفًا يزيد على درجة الخوف من الله أو يساويها، لأن في ذلك جهلا بقدرة الله الكاملة، وتمام سلطانه وقهره لكل شيء.

فالمؤمن لا يخاف الناس، لعلمه بأنهم لا يستطيعون أن يضروه إلا بما كتب الله عليه لقول النبي ﷺ لعبد الله بن عباس: «واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، ولو اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قد كتبه الله عليه» رواه الترمذي.

وهكذا يعلمنا الله ورسوله من الأدعية ما نقي به أنفسنا من كل ما يخيفها أو يحزنها.

كيف يؤثر المناخ المنزلي في نفس الطفل؟ وكيف تمثل علاقة الأب بالأم، والأم بالأب؟

أولى خطوات التكيف للطفل، وتتبلور هذه الأسئلة على النحو التالي:

١ - إلى أي حد تمثل روح المحبة والمودة والحنان بين الأب والأم؟

٢ - كيف تمثل هذه المحبة وتلك المودة دافعا للاطمئنان والاستقرار؟

٣ - هل تسود البيت روح عدم الاكتراث بالطفل وتجاهل رغباته؟

٤ - إلى أي مدى تمثل الاتجاهات الوالدية ضربًا من ضروب الاستقرار للطفل؟

٥ - هل هناك مشاحنات دائمة وشجار مستمر؟

٦ - هل يبدو على الأبوين أحيانًا ما يدل على أنهما يبغضان وجود الطفل؟

هذه الأسئلة نطرحها لأن الأطفال يستطيعون أن يشعروا بهذه الأمور.

أسس الأساليب النفسية المؤثرة فى نفس الطفل:

الأساس الأول: صحبة الطفل:

تلعب الصحبة دورًا كبيرًا فى التأثير على نفس الطفل، وهى مرآة الصديق لصديقه وهـى أشبه بعملية التلقيح بين الصديقين فيتعلمان من بعضهما.

وكان ﷺ يصحب الأطفال فى كافة الميـادين، فتـارة يصـحب ابـن عبـاس ويسـيران فى الطريق، وتارة يصحب أطفال ابن عمه جعفر، وأخرى يصاحب إنسانًا وهكذا يصحب النبى ﷺ الطفل معه من غير تأفف ولا استكبار، ومن غير تعجرف ولا استعلاء، فهذا حق الطفل أن يصحب الكبار ليتعلم منهم فتتهذب نفسه، ويتلقح عقله، وتتحسن عاداته.

وهكذا فعل الصحابة (رضوان الله عليهم)، فعمر كان يصحب ابنه وابن عباس، والزبير يصحب طفله إلى المعركة؛ ليتعلم فنون القتال فينشأ قويًا صلبًا ثم ركز ﷺ على صحبة الطفل للطفل، فكان ﷺ فى طفولته يلعب مع الأطفال ويعيش معهم، فيغدو ويروح معهم، وهكذا نشأ.

الأساس الثانى: إدخال السرور والفرح إلى نفس الطفل:

وكان ﷺ يدخل دائما السرور والفرح إلى نفوس الأطفال، ويتبع فى ذلك شتى الأساليب فمن ذلك:

- الاستقبال الجيد لهم.
- تقبيلهم وممازحتهم.
- مسح رؤوسهم.
- حملهم ووضعهم فى حجره الشريف.
- تقديم الأطعمة الطيبة لهم.
- الأكل معهم.

كل ذلك كان يفعله ﷺ على نحو ما تقدم معنا فى البناء العاطفى لما للفـرح مـن قـوة فى التأثير، ولما للسرور من براعة فى إسعاد الطفل.

الأساس الثالث: زرع التنافس البناء بين الأطفال ومكافأة الفائز:

إن التنافس يحرك فى الإنسان عامة فضلًا عن الطفل مشاعر وطاقات مكنونة لا يعرفها الإنسان إلا عندما يضع فى نفسه منافسة فلان أو فلان للفوز عليه ورسول الله ﷺ يثير فى نفس الطفل روح المنافسة؛ ليحرك هذه الطاقة الهائلة فى الإنسان، فمن أمثلة ذلك، المنافسة الفكرية حينما طرح رسول الله ﷺ سؤالًا على أصحابه وكان من بين الحاضرين ابن عمر (رضى الله عنهما) وكان أصغر القوم:

أخرج البخارى عن ابن عمر (رضى الله عنهما) قال: قال رسول الله ﷺ: «**إن من شجر البوادى شجرة لا يسقط ورقها وإنها المسلم فحدثونى ما هى؟** فوقع الناس فى شجر البوادى، قال عبد الله: وقع فى نفسى أنها النخلة..ثم حدثنا رسول الله ﷺ قال: **هى النخلة**».

وفى رواية يبرر فيها ابن عمر عدم جوابه «فإذا أنا أصغر القوم فسكت» فالأسئلة تنبه عقل الطفل، وتفتح مغاليق فهمه، وتوقظ حركة الذاكرة الجامدة، وهذا النوع من الأسئلة يسمى فى بلاد الشام «**بالتحاذير**» وفى مصر «بالفوازير».

فهذا الطفل ابن عمر نافس الكبار فى المعرفة والجواب إلا أنه التزم بالأدب لصغر سنه.

ومن الأمثلة كذلك: التنافس الرياضى بين الأطفال: حيث كان ﷺ يجرى مسابقة الجرى بين الأطفال لتنمو عضلاتهم ويقوى جسمهم:

فإذا المنافسة والمسابقة أسلوب بيد الوالدين والمربين يستخدمونه فى أوقات المنافسة فتنشط نفوس الأطفال ويرتفع منسوب همتهم ونشاطهم، وتنمو مواهبهم..ويقدمون للفائز منهم الهدايا والعطايا كما فعل رسول الله ﷺ: «**ومن سبق إلىَّ فله كذا وكذا**». فيشعر الطفل باللذة ونشوة السعادة، ويسارع كل طفل أن يقدم كل طاقته، ويبذل كل وسعه فى الوصول إلى الفوز ويستعد ليوم المسابقة، فيغدو إلى البيت ويهيئ نفسه ويتدرب ويتعلم، ويسأل وينقب عن المعرفة، ويرى والديه إلى أى درجة وصل وهكذا تتفجر الطاقة المكنونة.

وثمة ملاحظة وفائدة أخرى لهذا الأسلوب إذ ينمى فيه روح الجماعة والابتعاد عن

الفردية، ويتدرب على فهم الحياة، فتارة يربح وأخرى يخسر، ومرة يعرف الجواب وأخرى يغلق عليه، ومرة يصيب وتارة يخطئ وهكذا.

الأساس الرابع: مبدأ تشجيع الأطفال:

إن التشجيع الحسى -أو المعنوى - خير، وعنصر ضرورى من عناصر التربية لا غنى عنه، ولكن بدون إفراط وللتشجيع دور كبير فى نفس الطفل، وفى تقدم حركته الإيجابية البناءة وفى كشف طاقاته الحيوية، وأنواع هواياته كما أنه يزيد فى استمرارية العمل ودفعه قدمًا نحو الأمام بمردود جيد، وما الحديث الذى تقدم فى صف النبى ﷺ للأطفال وتشجيعهم على السباق وأنه من سبق إليَّ له كذا وكذا، إلا دليل على ذلك.

الأساس الخامس: المدح والثناء:

قال النبى ﷺ للغلام الناشئ الذى تعلم العربية والسريانية لخدمة النبى ﷺ فمما قاله النبى ﷺ له - يوم الخندق - **«أما إنه نعم الغلام»**.

الأساس السادس: ملاعبتهم والتصابى لهم:

مصاباة الطفل وملاعبته تنمى من نفسه وتساعده على إظهار مكوناتها، ومر معنا ملاعبة النبى ﷺ للحسن والحسين وركوبهما على ظهره والمسير بهما، كذلك اللعب مع أولاد العباس، كل ذلك يدل على أهمية ملاعبة الوالدين للطفل.

الأساس السابع: تنمية ثقة الطفل بنفسه:

اتبع رسول الله ﷺ لتنمية ثقة الطفل بنسفه عددًا من الطرق وذلك لينشأ طفلًا قويًا، وذلك بالطرق التالية:

١ - تقوية إرادة الطفل: وذلك بتعويده على أمرين اثنين وهما:

أ- تعويده حفظ الأسرار: كما فعل أنس ﷺ وعبد الله بن جعفر، إذ عندما يتعلم الطفل كتم الأسرار ولا يفضحها فإن إرادته تنمو وتقوى، وبالتالى تكبر ثقته بنفسه.

ب- تعويده الصيام: عندما يصمد أمام الجوع والعطش فى الصوم يشعر الطفل بنشوة الظفر والانتصار على النفس وبالتالى فإن إرادته تقوى على مواجهة الحياة مما يزيد فى

ثقته بنفسه.

٢- **تنمية الثقة الاجتماعية:** عندما يقضى الطفل حاجيات المنزل وأوامر الوالدين، ويجالس الكبار ويجتمع مع الصغار فإنه تنمو ثقته الاجتماعية بنفسه.

٣- **تنمية الثقة العلمية:** وذلك بتعلمه للقرآن ولسنة رسوله ﷺ وسيرته العظيمة فينشأ الطفل وقد حمل علمًا غزيرًا فى صغره فتنمو ثقته العلمية بنفسه؛ لأنه يحمل حقائق العلم بعيدًا عن الخرافات والأساطير.

٤- **تنمية الثقة الاقتصادية والتجارية:** وذلك بتعويد الطفل البيع والشراء والتجول فى الأسواق بصحبة والديه وقضاء حاجتهما.

أخرج مالك عن سليمان بن يسار قال: فنى علف حمار سعيد بن أبى وقاص فقال لغلامه: خذ من حنطة أهلك فابتع به شعيرًا ولا تأخذ إلا مثله».

ويشاهد النبى ﷺ الطفل عبد الله بن جعفر وهو يبيع بيع الغلمان فدعا له بالبركة وهكذا تجد حرص رسول الله ﷺ على تنمية ثقة الطفل بنفسه.

الأساس الثامن: الترغيب والترهيب:

الترغيب والترهيب من الأساليب النفسية الناجحة فى إصلاح الطفل، وهو أسلوب واضح ظاهر فى التربية النبوية، وقد استخدمه النبى ﷺ مع الأطفال فى كثير من الحالات، وفى مقدمتها بر الوالدين فرغب فى برهما وأرهب فى عقوقهما وما ذاك إلا ليستجيب الطفل ويتأثر فيصلح من نفسه وسلوكه.

الأساس التاسع: الاستجابة لميولهم وترضيتهم:

من الأساليب الناجحة فى كثير من المواطن - وليس كلها - الاستجابة لميول الطفل وترضيته، حتى يرضى، وذلك كلما كان أقرب إلى الصغر، فالصغير لابد من ترضيته ولابد من تنفيذ مطالبه، وذلك لشعوره بالحاجة التى يطلبها، فإذا تمت الاستجابة انشرحت نفسه وفرح وانطلق بحيوية فائقة، وإذا لم يلب طلبه ازداد غيظًا وغضبًا وحمقًا، وتصرف بما لا يرضى ولا يحب.

وقد حدثت مناقشة بين معاوية والأحنف بن قيس حيث بين الثانى للأول أهمية ترضية الولد وتلبية طلبه: «قال يزيد بن معاوية: أرسل أبى إلى الأحنف بن قيس فلما وصل إليه قال له: يا أبا بحر ما تقول فى الولد؟ قال: يا أمير المؤمنين ثمار قلوبنا وعماد ظهورنا، ونحن لهم أرض ذليلة وسماء ظليلة وبهم نصول على كل جليلة، فإن طلبوا فأعطهم، وإن غضبوا فأرضهم، فيمنحونك ودهم، ويحبونك جهدهم، ولا تكن عليه ثقلًا ثقيلًا فيملوا حياتك ويودوا وفاتك ويكرهوا قربك.

فقال له معاوية: لله أنت يا أحنف، لقد دخلت على وأنا مملوء غضبًا وغيظًا على يزيد، فلما خرج الأحنف من عنده رضى عن يزيد وبعث إليه بمائتى ألف درهم، ومائتى ثوب، فأرسل يزيد إلى الأحنف بمائة ألف درهم ومائة ثوب فقاسمه إياها على شطر».

الأساس العاشر : أثر التكرار فى نفس الطفل:

الطفل كأى كائن بشرى ينسى ويغفل، وقد خصه الله (تعالى) من جميع الكائنات الحية بهذه الطفولة الطويلة، وهى مرحلة غير تكليفية وإنما هى تتهيأ للتكليف.والقلم الملائكى عنها مرفوع **«رفع القلم عن ثلاث...وعن الصبى حتى يحلم»**.

فإذا أدركنا هذا فإنه من السهل علينا أن نؤمن بمبدأ التكرار - أى تكرار الأمر أكثر من مرة حتى يؤثر فى نفس الطفل فينصاع للأمر، ويستجيب للنداء.

أما دليل مبدأ التكرار فهو من قوله ﷺ: **«مروا أولادكم بالصلاة وهم أبناء سبع سنين واضربوهم وهم أبناء عشر سنين»**.

فلا بد من الصبر فى السنوات هذه وتكرار طلب الصلاة من الطفل، ونظرة حسابية إلى هذه المدة نجد أنه خلال ثلاث سنوات وفى كل صلاة يأمر الوالدان ابنهما بالصلاة فيصبح لدينا رقم ضخم من أوامر التكرار وهو: (٥ × ٣٦٥) × ٣ = ٥٧٤٥ مرة.

وهو رقم إن دل على شىء فإنما يدل على أهمية التكرار، وأن نفس الطفل قد لا تستجيب للأمر فى المرة الأولى ولا الثانية ولا الثالثة، فلا بد من التكرار من غير يأس ولا قنوط.

الأساس الحادى عشر: التدرج فى الخطوات:

من الحديث السابق: «**مروا أولادكم بالصلاة وهم أبناء سبع سنين واضربوهم عليها وهم أبناء عشر سنين**» نستفيد مبدأ عظيمًا مؤثرًا فى نفس الطفل وهو التدرج وعدم دفع القضايا جملة واحدة، وأن لكل مرحلة زمنها فالصلاة وهى ركن الدين وعموده - تمر فى ثلاث مراحل مع الطفل:

١- المرحلة الأولى: وهى من لحظة مسيره ووعيه إلى السابعة من عمره هى مرحلة المشاهدة، حيث يشاهد الطفل والديه يصليان فيسارع إلى الصلاة، فإذا دربه والده عليها كان ذلك خيرًا على خير.

٢- المرحلة الثانية: مرحلة الأمر - وتمتد من السابعة من عمره إلى العاشرة، حيث يوجه الوالدان الأوامر للطفل ويطلبان منه الصلاة.

٣- المرحلة الثالثة: مرحلة الضرب - وتبدأ من العاشرة إلى ما بعد وفيها يضرب الطفل إن لم يؤد الصلاة.

إن لهذا التدرج فى الخطوات أثرًا كبيرًا فى نفس الطفل واستجابته؛ لأنه ما زال غضًّا يافعًا فلا بد من التدرج معه ونقله من مرحلة إلى أخرى.وتخطيط أى قضية أو هدف يطلب فيه السرعة يمر بمراحل وخطوات، يرسمها الوالدان، ويتعاونان على تنفيذها.

الأساس الثانى عشر: حسن النداء:

نلاحظ أن النبى ﷺ فى خطابه للأطفال كان يتنوع فى ذلك لإثارة انتباه الطفل ووضعه فى حالة استعداد لتلقى الكلام.

فتارة يخاطب الطفل باسمه فيداعبه بقوله «**يا أبا عمير ما فعل النغير**»، وتارة يخاطبه بطفولته فيناديه «**يا غلام..إنى أعلمك كلمات: يا غلام سم الله تعالى وكل بيمينك**».وكثيرًا ما يناديه بناء العاطفة فيناديه: «**يابنى إذا دخلت على أهلك فسلم**» «**يابنى إذا قدرت أن تصبح وتمسى وليس فى قلبك غش لأحد فافعل**».

وكان الصحابة (رضوان الله عليهم) ينادون الطفل المسلم الذى أدرك والده

الإسلام بالنداء «يا بن أخى» كما قال عمر بن الخطاب لابن عباس: «قل يا بن أخى ولا تحقر نفسك». أما الطفل المسلم الذى لم يدرك والده الإسلام فكانوا ينادونه «يابنى».

صور من التربية النفسية للطفل:

صور إيجابية:

وعندما يعيش في ظل الأمن فإنه يتعلم أن يجد الثقة في نفسه.

وعندما يعيش في ظل من يتقبلونه، فإنه يتعلم الحب.

وعندما يعيش في ظل الاعتراف به فإنه يتعلم أن يكون له هدف.

وعندما يعيش في ظل الصداقة فإنه يتعلم أن العالم مكان جميل.

صور سلبية:

عندما يعيش في ظل النقد المستمر فإنه يتعلم أن يُدين الآخرين.

وعندما يعيش في ظل العداوة فإنه يتعلم الهجوم.

وعندما يعيش في ظل الخوف فإنه يتعلم ترقب الشر.

وعندما يعيش في ظل الشفقة الزائدة عليه فإنه يتعلم أن يتحسر على نفسه.

وعندما يعيش في ظل التأييد له فإنه يتعلم أن يحب نفسه.

وعندما يعيش في ظل الغيرة الزائدة، فإنه يتعلم الشعور بالإثم.

* * *



للصحة النفسية لابنك لا تغفل عن أسس التربية

للتربية أساسان مهمان، وذلك سواء كنا آباء، أو أمهات، أو معلمين، أو مربين، وهما:

(١) الحب. (٢) زرع الثقة.

١ - الحب:

الحب بين المعلم، والمتعلم، وبين الأب وابنه، أو ابنته، بين الأم وابنها أو ابنتها، بمعنى أشمل بين كل مربٍّ، ومن يربيه.

والحب: هو علاقة التقدير، والاحترام المتبادل بين الطرفين، وأساس التعلم السريع الناضج - هو تقدير المتعلم، وحبه لمن يعلمه، فإحساس الطفل بحب، وتقدير أمه يجعله يحبها، ومعنى « تقديرى له » أى خوفى عليه، ومعناه أيضا:

✍ لا أكلفه ما لا يطيق.

✍ ألا أرهقه فى التعليم.

✍ أن أحاول أن أفى بمتطلباته.

وهذا الأساس كان من صفات النبى ﷺ وقد قال سبحانه وتعالى عنه ﷺ: ﴿**لَقَدْ جَآءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُم بِٱلْمُؤْمِنِينَ رَءُوفٌ رَّحِيمٌ**﴾ [التوبة: ١٢٨]، ولنتدبر معا هذه المعانى التى تحويها الآية:

﴿**مِّنْ أَنفُسِكُمْ**﴾ عندما أحس أن من يعلمنى « منى » يكون هناك قرب وحب.

«العنت»: وهو الضيق، والكرب، والشدة. و﴿**عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ**﴾ أى: أن النبى - ﷺ لا يقبل الضيق، أو الكرب، أو الشدة على أى: مسلم سواء أكان يعلمه أو يقوده لعمل ما، أو يوجهه، أو يلاحظ شيئًا من أعمال حياته.

ومن ثم، فإن قسوة المعلم على من يعلمه مرفوضة؛ لأنها لا تكون طريقًا للتربية.

فالترجمة السلوكية للحب، والتقدير هى ألا أوقع المتعلم، ولا أكلفه ما لا يطيق.

فالأم كثيرة العقاب ليست معلمة صالحة، والأم القاسية ليست معلمة صالحة.

ولنتأمل معًا ما أخبر به سيدنا أنس بن مالك من أنه خدم المصطفى ﷺ عشر سنوات فلم يضربه النبى قط، ولم يقل له عن شيء فعله « لم فعلته؟ » .

ولا عن شيء لم يفعله « لما لم تفعله؟ ».

وليس معنى ذلك عدم التوجيه، ولكن المعنى أن نوجه بدون عنت، وبدون شدة أو قسوة.

وفى أصول الفقة لا يجوز الضرب - للتعزير - أكثر من تسع جلدات إلا فى حد.

وعندما يؤدب الأب ابنه، يحس الابن أن أباه غير راضٍ عنه - وهذه مهمة ومطلوبة - ولكن إذا ضربه وأوجعه، ولم يحس الابن أنه مهان، فهنا لا يعتبر ذلك عقاب، ولكن هو مجرد إيلام فقط.

ومن ثم، فيكفى أن تعود الأم، أو المعلمة ابنها، أو تلميذها على نظرة معينة، أو إشارة محددة، هذه الإشارة تشعر باللوم، وهى أوقع كثيرًا من الضرب، وإحساس الابن بعدم رضا أمه، أو معلمته - من خلال نظرتها، أو إشارتها - هو المطلوب، ونلاحظ حدوث ذلك دون ضرب، أو إيلام بدنى، لأن التعليم أساسه الحب، والتقدير.

٢ - زرع الثقة فى المتعلم:

أساس النجاح فى التعليم - هو ثقة المتعلم بنفسه، ومن هنا لا بد أن نبدأ حياة أطفالنا بزرع الثقة فى نفوسهم فالإنسان - عموما - إن وثق فى نفسه، فلا بد أن ينجح، وإذا نجح فسيثق فى نفسه، وإذا وثق فى نفسه سينجح، وهكذا...، النجاح يولد الثقة، وعن هذه الثقة، يتولد النجاح.

وهذا الأساس نلاحظه فى سلوك الصغار والكبار، فإذا فعل الابن شيئًا، ومدح عليه فسنجده محافظًا على هذا السلوك، حتى وإن كان كبيرًا، ومتزوجًا، فمدحه يولد الثقة فى نفسه، التى تولد بدورها نجاحًا آخر.

أهمية الإيحاءات والتربية النفسية

الإيحاء الإيجابي وسيلة فاعلة للتربية وغرس القيم النبيلة والإيحاء السلبي يهدم الشخصية.

أهمية الإيحاء في حياتنا اليومية:

١- يمكن غرس المعاني الفاضلة والأخلاق النبيلة، وتعديل السلوك من خلال الإيحاء المنضبط.

٢- يشجع الإيحاء الابن على الاتصاف بصفات الشجاعة والبطولة التي يوحى بها والده على أنها صفاته!!

٣- بالإيحاء تتقوى الصفات الضعيفة، وتثبت الصفات الجيدة.

٤- عندما تؤلف الأم القصص في السنوات الأولى من عمر الطفل، وتربط هذه القصص بأحداث اليوم، وتنتقد بالأسلوب غير المباشر وباستخدام شخصية الحيوانات تصرفات ابنها، سيصل إليه المغزى من خلال القصة، بل تجده يسارع في سؤال أمه: من هذا الشخص؟! هل هو أنا؟!

وللإيحاءات مصدران:

١- **داخلي**: أي من النفس... فعندما يقدم الإنسان على أمر يجد من نفسه ترددًا أو بعض العبارات مثل.. هذا الأمر صعب.. أو طويل.. أو لا يمكن تحقيقه...

ولو توكل المرء على الله وأحسن الظن بالله لتيسر أمره...

ومن الأمثلة على هذا الأمر كأن يقول في نفسه: أنا فاشل... أو أنا ضعيف.. أو أنا جبان... أو أنا لا أستطيع أن أقف في الناس خطيبًا.. أو أنا لا أحفظ... أو أنا لا أستطيع ترك المعصية الفلانية...

فكيف بإنسان يكرر مثل هذه العبارات بينه وبين نفسه، ويريد أن يتخلص من تلك الصفات أو يكتسب صفات جديدة أو يرتقي ويطور من نفسه...

وأيضًا فإن كثيرًا من الخوف الذي نجده عند مواجهة بعض الأمور يكون من العقـل، إذ إن بعض الأبحاث تذكر أن ٩٠٪ من الخوف وهمي و١٠٪ حقيقي.

إذ إن العقل يهول الأمور... والدليل على ذلك أنه كم عرضت علينا من أمور وجلسنا نفكر فيها كثيرًا، ثم بعد انتهائها نرى أنها لم تستحق ذلك التفكير الكثير...

٢- **خارجي**: أي مما يسمعه ممن حوله... من المثبطين، مثل: هذا العمل فاشل، أو أنت لا تستطيع أن تعمل هذا العمل... أو أنت لن تكون طالب علم فضلا عن عالم.

ولذا فإن علينا:-

١- الثقة بالله أولًا ثم الثقة بأنفسنا، وأن الله تعالى قد وهبنا ومن علينا بنعم جليلة وعظيمة.. وكل ما على الإنسان أن يعرف نفسه ويعمل في المجال الذي سخره الله له.

٢- وأن لا يلتفت لكلام المثبطين والمحبطين من ذوي الهمم المتدنية، قال تعالى: ﴿وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الجاهِلُونَ قَالُوا سَلامًا﴾ [الفرقان: ٦٣].

٣- وأن يصاحب المتفائلين من ذوي الخير والفضل.. الذين يعينونه إذا أصاب وينصحونه أن أخطأ...

التوازن النفسي:

هناك مجموعة من القواعد السلوكية تساعد الطفل على أن ينشأ في توازن نفسي، ومن هذه القواعد:

أولاً: الاتفاق على نهج تربوي موحد بين الوالدين:

* أن نمو الأولاد نموًّا انفعاليًّا سليمًا وتناغم تكيفهم الاجتماعي يتقرر ولحد بعيد بدرجة اتفاق الوالدين وتوحد أهدافهما في تدبير شئون أطفالهم. على الوالدين دومًا إعادة تقويم ما يجب أن يتصرفا به حيال سلوك الطفل، ويزيدا من اتصالاتهما ببعضهما خاصة في بعض المواقف السلوكية الحساسة، فالطفل يحتاج إلى قناعة بوجود انسجام وتوافق بين أبويه.

* شعور الطفل بالحب والاهتمام يسهل عملية الاتصال والأخذ بالنصائح التي يسديها الوالدان إليه.

مثال على ذلك الاضطراب الانفعالي الذي يصيب الولد من جراء تضارب مواقف الوالدين من السلوك الذي يبديه.

ثانيًا: أهمية الاتصال الواضح بين الأبوين والولد:

* على الوالدين رسم خطة موحدة لما يرغبان أن يكون عليه سلوك الطفل وتصرفاته.

شجع طفلك بقدر الإمكان للإسهام معك عندما تضع قواعد السلوك الخاصة به أو حين تعديلها، فمن خلال هذه المشاركة يحس الطفل أن عليه أن يحترم ما تم الاتفاق عليه؛ لأنه أسهم في صنع القرار.

على الأبوين عدم وصف الطفل بـ(الطفل السيئ) عندما يخرج عن هذه القواعد ويتحداها، فسلوكه السيئ هو الذي توجه إليه التهمة وليس الطفل، كي لا يحس أنه مرفوض لشخصه مما يؤثر على تكامل نمو شخصيته مستقبلًا وتكيفه الاجتماعي.

كيف تعطى الأوامر الفعالة؟

«أحمد، أرجوك.. اجمع لعبك الملقاة على الأرض وارفعها إلى مكانها».. عندما تخاطب ابنك بهذه اللهجة فمعنى ذلك أنها طلب.

أما عندما تقول له: «أحمد، توقف عن رمي الطعام أو تعال إلى هنا وعلق ملابسك التي رميتها على الأرض» فإنك تعطيه أمرًا ولا تطلب طلبًا.

- يتعين على جميع الآباء إعطاء أوامر أو تعليمات حازمة وواضحة لأطفالهم، وبخاصة المتشددين منهم إزاء سلوكيات فوضوية أو منافية للسلوك الحسن، وليس استجداء الأولاد والتوسل إليهم للكف عنها.
- إذا قررت الأم أن تطبق عقوبة الحجز في غرفة من غرف المنزل لمدة معينة (وهذه عقوبة فعالة في التأديب وتهذيب السلوك) عليها أن تأمر الولد أو البنت بتنفيذ

العقوبة فورًا وبلا تلكؤ أو تردد. الأمر الذي نعنيه ليس معناه أن تكون عسكريًّا تقود أسرتك كما يقود القائد أفراد وحدته العسكرية، وإنما أن تكون حازمًا في أسلوبك.

متى تعطى الأوامر للطفل؟

تعطى الأوامر للطفل في الحالتين التاليتين:

١- عندما ترغب أن يكف الطفل عن الاستمرار في سلوك غير مرغوب، وتشعر أنه قد يعصيك إذا ما التمست منه أن يتخلى عنه.

٢- إذا وجدت أن على طفلك إظهار سلوك خاص، وتعتقد أنه سيعصيك لو التمست منه إظهار هذا السلوك.

كيف تعطى الأوامر للطفل؟

لنفترض أنك دخلت غرفة الجلوس فوجدت أحمد، ابنك الصعب القيادة، يقفز على مقاعد الجلوس القماشية قفزًا مؤذيًا للفراش الذي يغلف هذه المقاعد، وقررت إجبار الولد على الكف عن هذا اللعب التخريبي.

هنا تعطي تعليماتك بالصورة التالية:

١- قطب وجهك واجعل العبوس يعتلي أمارات الوجه.

٢- سدد إليه نظرات حادة تعبر عن الغضب والاستياء.

٣- ثبت نظرك في عينيه وناده باسمه.

٤- أعطه أمرًا حازمًا صارمًا بصوت قاس تقول فيه: «أحمد.. أنت تقفز على المقاعد، وهذا خرق للنظام السائد في البيت.. كف عن هذا السلوك فورًا ولا تقل كلمة واحدة».

٥- يجب أن يكون الأمر واضحًا وغير غامض.

٦- لا تطرح سؤالًا ولا تعط تعليقًا غير مباشر عندما تأمر ابنك أو ابنتك، فلا تقل له:

«ليس من المستحسن القفز على المقاعد»، ولا أيضًا «لماذا تقفز على المقاعد؟» لأنه سيرد عليك، وبذلك تعطي لطفلك الفرصة لاختلاق التبريرات، فالقول الحاسم هو أن تأمر طفلك بالكف عن القفز دون إعطاء أي تبرير أو تفسير.

٧- إذا تجاهل الطفل أمرك وتمادى في سلوكه المخرب ليعرف إلى أي مدى أنت مصر على تنفيذ أمرك هنا لا يجب عليك اللجوء إلى الضرب أو التهديد لتأكيد إصرارك على أمرك، فمثل رد الفعل هذا قد يعقد الموقف ويزيد عناد الولد وتحديه لك. الحل بسيط نسبيًا: ما عليك إلا أن تلجأ إلى حجزه في مكان ما من البيت لمدة معينة.

ثالثًا: الأطفال يحتاجون إلى الانضباط والحب معًا:

الانضباط يعني تعليم الطفل السيطرة على ذاته والسلوك الحسن المقبول وطفلك يتعلم احترام ذاته والسيطرة عليها من خلال تلقي الحب والانضباط من جانبك.

لماذا لا يتمكن بعض الآباء من فرض الانضباط على أولادهم؟

يجب أن يكون هناك الوعي الكافي لدى الآباء في الأخذ بالانضباط لتهذيب سلوك أطفالهم وإزالة مقاومتهم حيال ذلك، وهذا يتحقق إذا باشروا برغبة تنبع من داخلهم في تبديل سلوكهم.

يمكن إيجاز الأسباب المتعددة التي تمنع الآباء من تبديل سلوكهم بالآتي:

١- **الأم الفاقدة الأمل (اليائسة)**: تشعر هذه الأم أنها عاجزة عن تبديل ذاتها، وتتصرف دائمًا تصرفًا سيئًا متخبطة في مزاجها وسلوكها.

٢- **الأب الذي لا يتصدى ولا يؤكد ذاته**: مثل هذا الأب لا يمتلك الجرأة ولا المقدرة على التصدي لولده. إنه لا يتوقع من ولده الطاعة والعقلانية، وولده يعرف ذلك، وفي بعض الأحيان يخاف الأب فقدان حب ولده له إن لجأ إلى إجباره على ما يكره. كأن يسمع من ابنه: أنا أكرهك. أنت أب مخيف. أرغب أن يكون لي أب جديد غيرك. مثل هذه الأقوال تخيف الوالد وتمنعه من أن يفعل أي شيء يناهض سلوكه وتأديبه.

٣- **الأم أو الأب الضعيف الطاقة:** ونقصد هنا الوالدين ضعيفي الهمة والحيوية، اللذين لا يملكان القوة للتصدي لولدهما العابث المستهتر المفرط النشاط، وقد يكون سبب ضعف الهمة وفقدان الحيوية مرض الأم والأب بالاكتئاب الذي يجعلهما بعيدين عن أجواء الطفل وحياته.

٤- **الأم التي تشعر بالإثم:** ويتجلى هذا السلوك بالأم التي تذم نفسها وتشعر بالإثم حيال سلوك ابنها الطائش، وتحس أن الخطيئة هي خطيئتها في هذا السلوك وهي المسئولة عن سوء سلوكه، ومثل هذه المشاعر التي تلوم الذات تمنعها من اتخاذ أي إجراء تأديبي ضد سلوك أطفالها.

٥- **الأم أو الأب الغضوب:** في بعض الأحيان نجد الأم أو الأب ينتابهما الغضب والانفعال في كل مرة يؤدبان طفلهما، وسرعان ما يكتشفان أن ما يطلبانه من طفلهما من هدوء وسلوك مقبول يفتقران هما إليه، لذلك فإن أفضل طريقة لضبط انفعالاتهما في عملية تقويم السلوك وتهذيبه هي أن يُلجأ إلى عقوبة الحجز لمدة زمنية ردًّا على سلوك طفلهما الطائش.

٦- **الأم التي تواجه باعتراض يمنعها من تأديب الولد:** في بعض الأحيان يعترض الأب على زوجته تأديب ولدها أو العكس، لذلك لا بد من تنسيق العملية التربوية باتفاق الأبوين على الأهداف والوسائل المرغوبة الواجب تحقيقها في تربية سلوك الأولاد، ويجب عدم الأخذ بأي رأي أو نصيحة يتقدم بها الغرباء فتمنع من تنفيذ ما سبق واتفق عليه الزوجان.

٧- **الزوجان المتخاصمان:** قد تؤدي المشاكل الزوجية وغيرها من المواقف الحياتية الصعبة إلى إهمال مراقبة سلوك الأولاد نتيجة الإنهاك الذي يعتريهما - مثل هذه الأجواء تحتاج إلى علاج أسري، وهذه المسألة تكون من اختصاص المرشد النفسي الذي يقدم العون للوالدين ويعيد للأسرة جوها التربوي السوي.

الثقة بالنفس أو عصا الثقة:

أن الفرد يُعتبر مجموعة نجاحات متتابعة، فكل فرصة ينجح فيها الفرد في أداء سلوك ما، تعتبر نقطة إيجابية تضاف لرصيده في الثقة بالنفس، وقد يكون قلة رصيد الفرد في الثقة بالنفس سبب في إخفاقه في إنجاز أي مهمة، أو سبب في إيجاد بعض الصعوبات النفسية التي قد يتعرض لها في مستقبل حياته عندما تزداد ضغوط الحياة عليه.

أن مقدار الثقة يتأثر بأسلوب التربية في الصغر، فالشدة والقسوة الفعلية أو اللفظية لها أثر سلبي.

أن كل فرد يريد القيام بعمل ما، يحتاج لأمر يعتمد عليه بعد الله تعالى، وذلكم الأمر هو الثقة بأنه قادر على القيام بما يريده، وعلى هذا فيمكننا أن نسمي هذا الأمر بالعصا التي يتكئ عليها ليستجمع طاقته وجهده للنهوض بالعمل المطلوب، سواء كان ذلك العمل صغيرًا أو كبيرًا.

أن تلك العصا قد يكون لها جذوة تضيء له طريق العمل الناجح الذي يختاره بنفسه، قال تعالى: ﴿وَمَا تِلْكَ بِيَمِينِكَ يَا مُوسَى ۞ قَالَ هِيَ عَصَايَ أَتَوَكَّأُ عَلَيْهَا وَأَهُشُّ بِهَا عَلَى غَنَمِي وَلِيَ فِيهَا مَآرِبُ أُخْرَى﴾ [طه:١٧ - ١٨].

أن عصا الثقة وسيلة قوية للنجاح في أي سلوك أدائي. فهل يحمل ابنك تلك العصا؟ أم أنّها قد كُسِرَتْ، أو فُقِدَتْ؟

ماذا نعني بالثقة بالنفس؟

أن الثقة بالنفس معناها: أن يكون لدى الفرد شعور كافٍ بأنه قادر على النجاح في هذا الأمر الذي يرغب القيام به.

أن الحاجة للثقة بالنفس تتبين عند التفكير في القيام بسلوك ما، وعند البدء في تنفيذه، حيث إن هناك لحظة حاسمة في الإقدام على السلوك أو الإحجام عنه، وهي عندما يقترب وقت البدء لتنفيذ السلوك المعين، فعندها يظهر أثر ومقدار الثقة الذي يتمتع به الفرد، فإن كانت الثقة كافية فإنّ الفرد سيقدم على تنفيذ السلوك المراد، وإن كانت ناقصة ارتبك وتردد،

وأحجم عن التنفيذ، فهو بهذا كأنه يحول الثقة الذاتية إلى عكاز يعتمد عليه في القيام بالسلوك.

قد يكون الذي مع ابنك هو ثقة العصا وليس عصا الثقة، أي قد تتحول عصاه التي يحملها إلى عصا وقتية توجد مع الإكراه على الفعل، مما قد يفقده ميزة اعتماده الاختياري على عصا الثقة التي هي من أسباب النجاح في الحياة.

أن الفرق بين الأولى والثانية، أن الحالة الأولى مع الإكراه والقسر والشدة التي قد تمارس مع الصغير - حال توجيهه للفعل المطلوب منه — قد تُفقده عصا الثقة وتوجد لديه ثقة مهزوزة غير حقيقية، يمكننا أن نسميها ثقة العصا، أمّا في الحالة الثانية، فهي الوضع الطبيعي للفرد الذي يتمتع بثقة عالية.

كيف توُجد عصا الثقة لدى ابنك؟

يتم إيجاد عصا الثقة من خلال:

١- تعامل الفرد مع نفسه.

٢- تعامله مع الآخرين.

٣- تعامل الآخرين معه.

أن الفرد يميل إلى تصنيف الآخرين إلى عدة أصناف هي:

١- المهم جدًّا: وهم الوالدان المحبوبان، غير العدوانيين بدرجة كبيرة، والمعلمون المحبوبون، وبعض الأقارب المحبوبين وبعض الإخوة المحبوبين وغير المنافسين له.

٢- المهم: الأقران غير المنافسين له بدرجة كبيرة، والمعارف الذين يتكرر تعامله معهم، بعض الغرباء.

٣- غير المهم: الأخوة المنافسون، والأقران غير المحبوبين والمنافسين له، والغرباء.

أولاً: أفعال يمارسها الفرد ذاته مع نفسه:

أن الفرد يولد ومعه النظرة الإيجابية العالية للذات. وتمثل السنتان الأوليان من عمر الفرد المرحلة الأولى في إدراك الفرد لقوة الشخصية، لذا يبذل جهودًا للتعرف على معاني

مفردات (أنا) و(لي) لأنهما تضيفان له شعورًا بالهوية الذاتية كفرد متميز مستقل عن الآخرين.

أن الفرد ينتبه ويعي بنفسه وبالعالم من حوله، ويكون أول ما يعيه أهمية نفسه وذاته الإيجابية.

أن لدى الفرد قدرة فائقة على الاحتفاظ بنظرة إيجابية عن نفسه - لكن كثرة المواقف التي يتم فيها النفخ على جذوة الثقة تؤدي إلى خفوتها في نفس الفرد، لذا فكثرة التوبيخ والتقريع تكسر عصا الثقة في يده وهو ينظر؛ لذا فعليك أن تعلمه، لا أن تعنفه، فالتعليم والتوجيه للصواب يقوي عصا الثقة، وأمّا التعنيف والتخويف فإنّه يكسرها، فإن كان لا بد من التقريع والضرب فلا بد من محاورته وإقناعه بأنه مُخطئ يستحق العقاب أو اللوم.

أن الأفراد الذين يمتلكون مشاعر إيجابية عن أنفسهم هم أكثر قدرة على تحديد اتجاهاتهم وأهدافهم، وتوضيح نقاط قوتهم والتكيف مع النكسات والعقبات التي تواجههم، كما أنهم يتقبلون عواقب أفعالهم بسهولة، وهم أقوى شخصية من سواهم، لذا فالتوجيه في حقهم خير من التوبيخ.

يميل الفرد إلى النظر للذات على أنها قادرة على القيام بأي فعل مهما صعب التغلب على تحديات الحياة وأنها تستحق النجاح والسعادة - يظهر ذلك جليًّا لدى الأطفال - لذلك نجد الفرد يميل دائمًا إلى ما يشعره بالقوة والقدرة وينفر مما يخالف ذلك، وهو تصوّر ينمو لدى الشاب ويتطور من خلال عملية عقلية تتمثل في تقييم الفرد لنفسه، ومن خلال عملية وجدانية تتمثل في إحساسه بأهميته وجدارته، ويتم ذلك في نواحٍ ست هي:

المواهب الموروثة مثل الذكاء، والمظهر والقدرات.

الفضائل الأخلاقية والاستقامة.

الإنجازات أو النجاحات في الحياة مثل المهارات، والممتلكات.

الشعور بالأهلية، والاستحقاق لأن يكون محبوبًا.

الشعور بالخصوصية والأهمية والجدارة بالاحترام.

الشعور بالسيطرة على حياته.

تعاملاته مع جسمه ونفسه:

السعي لإفادة الجسم بالغذاء...

وصيانته بالنظافة...

وتزيينه بالملبس...

وتقويته بالنوم...

وإبراز نفسه بالفعل الباهر والفائق والممدوح...

وتطهير جسده من الدنس ونفسه من القبائح...

وتعطير جسده بالطيبِ...

وتزكية جسده بالتخلص من الفضلات...

و إبعاد نفسه عن الخطر والألم...

ومكافأة نفسه بإيجادها في مواطن السرور والأنس...

- فرحه بالتكليف بالأعمال المختلفة.

- سعادته بالمدح والثناء لما يتصف به من صفات، أو ما يقوم به عمل ناجح.

- اغتباطه بمشاركته الكبار في الأعمال المهمة.

- زهوه بمحبة الآخرين له - المهمين له وغير المهمين.

- افتخاره بقدراته ومواهبه وإمكانياته وإنجازاته.

- حرصه على ممتلكاته وميله لتنميتها.

كل ذلك لبناتٌ تبني وتُنشئ ذاتًا موثوقًا بها، مُعتزًّا بها - وغير ذلك الكثير من الأفعال التي يقوم بها الفرد من أعمال أو مهام - شريطة القدر المناسب والسلامة من التأثير السلبي

للكبار عليها، وهي في الوقت نفسه أفعال يومية للفرد تؤدي أدوارًا طبيعيةً يوميةً مطلوبةً للفرد.

ثانيًا: أفعال يمارسها الآخرون معه:

الأطفال يربطون شعورهم بالأهمية بمقدار الانتباه الذي يحصلون عليه من الآخرين وذلك بشكل منتظم.

لقد اتفق الباحثون والمختصون في تقدير الذات على أنه تعزيز جميع أوجه الحياة وذلك من خلال تمكين الفرد من زيادة إنتاجيته الشخصية والوفاء بمتطلبات علاقاته البين شخصية.

من خلال دراسة لـ (١٧٣٠) أسرة ثبت أن هناك ثلاثة طرق منزلية تسهم في تكوين تقدير الذات هي:

- الحب والعاطفة غير المشروطين.
- وجود قوانين محددة بشكل جيد يتم تطبيقها باتساق.
- إظهار قدر واضح من الاحترام للطفل.

لقد وُجِدَ أن استقبال أفعال الأطفال من قبل المحيطين بهم - في وقت مبكر - من التعامل معهم مثل (بداية الكلام، بداية المشي، استخدام الحمام) بردود فعل إيجابية وبتشجيع، يجعلهم يكوِّنونَ ثقة جيدة بأنفسهم.

إن الخوف على الطفل أو حمايته الزائدة من الخطر عند بداية تعلم الكلام أو المشي يعطيه مزيدًا من الشعور بفقد الثقة بنفسه، كما أن جعل الطفل يمارس سلوكه المُشَاهَد والظاهري في مكان بعيد عن أعين الكبار (الذين يقيّمون ويشجعّون سلوكه) يجعله يكتسب شعورًا بأنه غير مرغوب فيه أو أنه أقل أهمية من غيره، ومن هنا فلا ينبغي أن نطالبه بأن يذهب ليلعب بعيدًا عنا، لأننا نريد أن نرتاح من إزعاجه أو بحجة أننا نريد مزيدًا من الهدوء.

أن الطفل الذي يغيب عنه أحد أبويه أو كلاهما بسبب العمل أو الانشغال بأمور الدنيا

مع عدم محاولة تعويضه بأوقات أخرى للجلوس معه، قد يؤدي ذلك إلى تكوُّنِ شعورٍ ناقصٍ بالهوية الذاتية، وقد يجد الطفل صعوبات في المعرفة الدقيقة بجوانب قوته أو قصوره، وقد يصعب عليه أن يشعر أنه فرد مهمٌّ أو جديرٌ بالاحترام والسعادة.

تشير الدراسات إلى أن الأطفال الذين يفتقرون للانتباه والتغذية الراجعة من الوالدين لديهم مفهوم للذات أكثرُ تدنيًا من غيرهم من الذين يتلقون استجابات كتغذية راجعة سواء كانت إيجابية أو سلبية.

أهم جوانب التعامل المطلوبة لتنمية الثقة بالذات:

١- فتح الطريق المُيسر للأفعال الذاتية السابقة الذكر في (أولًا).

٢- أن يكون أول رد فعل لك عندما تلقاه الابتسامة مهما كان حاله وسلوكه، وأن تحرص على أن يبتسم هو لك عندما تلتقيان دائمًا.

٣- بذل العطايا في الحاجيات غير الأساسية (هدايا - أجهزة - أدوات مدرسية - ألعاب).

٤- حسن التعامل مع طلبات الفرد التي لا تلبي له، وذلك بأن يبين له العذر في عدم إمكانية التلبية.

٥- السكوت عن أخطائه والتغاضي عن هفواته، مع تحيُّن الفرص المناسبة لتوجيهه وإعلامه بما يعينه على عدم تكرار تلك الأخطاء.

٦- حمايته من تعديات الآخرين، والوقوف بجانبه إذا تعرض لشي من ذلك، ومن المهم أن يطلب منه التسامح في مقابلة أخطاء الآخرين، مع تذكيره بفضل العفو عن الناس، والصبر على ما يكره، وتعليمه أن لكل فرد نصيبًا من الأمور التي يكرهها، ولا بد له أن يصبر عليها.

٧- منحه الحب قولًا: بأن يسمع كلمات الحب منك، وفعلًا: بأن يُمازح ويُضم ويُقبل ليشعر بأنه محبوب ومقبول ومُقدر بقيمة عالية لديك، ولدى الكبار غيرك.

٨- أن يُمْدَحَ حال فعله لما يحسن، أو عند تجنبه ما لا يحسن، فإن إمساكه عن الشر منقبة له، يجب أن يمدح عليها، ويُمْدَحَ كذلك عندما تسير أمور حياته الدراسية، أو علاقاته المنزلية، أو الاجتماعية في الحي بصورة طبيعية، أو جيده، فإن هذا يُعَدُّ إنجازًا يجب أن يُمْدَحَ عليه.

٩- أن تبحث عن الأمور التي تتوقع أنه يستطيع إنجازها بنجاح، فتعمل على تكليفه بها، ثم تمدحه عليها.

١٠- أن تُسمع الزوار والأقرباء الثناء عليه بحضوره، مع الحذر من توبيخه أو لومه أمامهم.

أن تتعامل معه بصورة فردية ولا تربطه بإخواته، أي اجعل لكل ابن تعاملًا مستقلًا عن إخوته وذلك في جميع تعاملك معه فيما سبق، ولا تربط تعاملك مع أبنائك بإجراء موحد إلا عندما يتطلب الموقف ذلك، وليكن غالب التعامل معهم هو التعامل الفردي لأهمية ذلك في بناء الثقة الذاتية لكل منهم.

١١- تعويده على الفأل الحسن والتفاؤل في جميع أموره يفيد في المحافظة على ذاته قوية وإيجابية.

الحياء له مساس بالتقدير للذات فصاحب التقييم العالي لذاته أميل للحياء من غيره فشجعه عليه.

الصدق له أثر على تقوية الثقة بالذات فهو يزيد فرص الفرد في إثبات ذاته وقوتها واستقامتها، والكذب عكس ذلك.

١٢- تعويده الإحسان للناس، لأن ذلك يترك في نفسه أثرًا طيبًا عن ذاته.

١٣- تجنب الإيذاء البدني والنفسي أو النيل منه بما يسوؤه إما بسبب غير مقنع، أو بدون سبب (وهو الأسوأ).

التربية صناعة:

العظماء يُصنعون ولا يُولدون؛ والتربية صناعة بلا شك، وكل صناعة تحتاج إلى مواد خام، وعلم دقيق يحيل الخام إلى مبتكرات تجعل قيمة المصنوع تبزّ أصله أضعافًا مضاعفة؛ وتزداد قيمته بحسب تقدم إمكانات النفع الذي يقدمه للبشر. وكذلك الإنسان.

فالإنسان خلقه الله جاهلًا؛ وزوده بآلية التعلم: ﴿وَاللهُ أَخْرَجَكُم مِّن بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لاَ تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالأَبْصَارَ وَالأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ [النحل: ٧٨].

وعملية التربية ذات شقين:

الأول: من الله تعالى؛ وهو تحقق النجاح فيها.

والثاني: من البشر؛ وهو السعي لتحقيق النجاح فيها.

تأمل هذا القول: قال عمر بن عبد العزيز: الأدب من الآباء، والهداية من الله.

تأثير المشاعر والأحاسيس:

أهمية المشاعر والأحاسيس في التربية النفسية: الإنسان مركب من جسد وروح ومشاعر، فليس جمادًا أصم، وليست حاجته قاصرة على الطعام والشراب فحسب، بل هو محتاج - مع ذلك - إلى غذاء عقله، وروحه، ومشاعره.

يلاحظ في حياتنا اليومية أننا نعاني من فقر المشاعر الإنسانية الصادقة المعتدلة؛ فتجد من الناس من هو جاف لا تكاد تحظى منه بكلمة شكر، أو ابتسامة محب، أو دعوة مخلص.

المشاعر والإسلام:

لا ريب أننا بحاجة ماسة إلى كمية كبيرة من المشاعر الصادقة؛ حتى نحفظ الود فيما بيننا، ونبعد عن شبح الأوهام التي تعترينا، ولأجل أن تكون حياتنا مليئة بالمسرات، بعيدة عن المكدرات والمنغصات.

ومن هنا جاء الإسلام بما يربي تلك المعاني، ويحييها في النفوس؛ فنصوص الوحيين - التي لم تغادر صغيرة ولا كبيرة إلا وأحاطت بها إجمالًا أو تفصيلًا - مليئة بتقرير تلك المعاني

السامية التي تنهض بالمشاعر، وتقضي على روح الأثرة والقسوة، والغلظة.

فلو فكرت في حكم الصلاة، والزكاة، والصيام، والحج – وهي أعظم دعائم الإسلام بعد الشهادتين- لوجدت أن من أعظم حكم تشريعها مراعاة المشاعر، وقيام روح الألفة والمودة بين المسلمين.

ولو ألقيت نظرة فيما يقرره الله -عز وجل- من أوامر ونواهٍ وما جرى مجرى ذلك لرأيت ذلك رأي العين.

ألا ترى أن النبي ﷺ يقرر ألا ننس الفضل بيننا، وان أحدنا لا يؤمن حتى يحب لأخيه ما يحب لنفسه، وأن المسلم أخو المسلم لا يظلمه، ولا يخذله، ولا يسلمه، ولا يحقره؟

أليس يأمرنا بإفشاء السلام، والرحمة بالخلق، والعطف عليهم، وحسن رعايتهم، ومداراتهم، والصبر على أذاهم؟.

وسائل الاهتمام بالمشاعر والأحاسيس:

١- تنمية الجرأة الأدبية في نفس الولد: وذلك بإشعاره بقيمته، وزرع الثقة في نفسه؛ حتى يعيش كريمًا شجاعًا صريحًا جريئًا في آرائه، في حدود الأدب واللياقة، بعيدًا عن الإسفاف والصفاقة؛ فهذا مما يشعره بالطمأنينة، ويكسبه القوة والاعتبار، بدلًا من التردد،والخزف، والهوان، والذلة، والصغار.

٢- استشارة الأولاد:كاستشارتهم ببعض الأمور المتعلقة بالمنزل أو غير ذلك، واستخراج ما لديهم من أفكار، كأخذ رأيهم في أثاث المنزل، أو لون السيارة التي سيشتريها الأب، أو أخذ رأيهم في مكان الرحلة أو موعدها، ثم يوازن الوالد بين آرائهم، ويطلب من كل واحد منهم أن يبدي مسوغاته، وأسباب اختياره لهذا الرأي،وهكذا. ومن ذلك إعطاؤهم الحرية في اختيار حقائبهم، أو دفاترهم، أو ما شاكل ذلك؛ فإن كان ثم محذور شرعي فيما يختارونه بينه لهم. فكم في هذا العمل من زرع للثقة في نفوس الأولاد، وكم فيه من إشعار لهم بقيمتهم، وكم فيه من تدريب لهم على تحريك أذهانهم، وشحذ قرائحهم، وكم فيه من تعويد لهم على التعبير عن آرائهم.

٣- تعويد الولد على القيام ببعض المسئوليات: كالإشراف على الأسرة في حالة غياب ولي الأمر، وكتعويده على الصرف، والاستقلالية المالية، وذلك بمنحه مصروفًا ماليًّا كل شهر أو أسبوع؛ ليقوم بالصرف منه على نفسه وبيته.

٤- تعويد الأولاد على المشاركة الاجتماعية: وذلك بحثهم على المساهمة في خدمة دينهم، وإخوانهم المسلمين إما بالدعوة إلى الله، أو إغاثة الملهوفين، أو مساعدة الفقراء والمحتاجين، أو التعاون مع جمعيات البر، وغيرها.

٥- التدريب على اتخاذ القرار: كأن يعمد الأب إلى وضع الابن في مواضع التنفيذ، وفي المواقف المحرجة، التي تحتاج إلى حسم الأمر،والمبادرة في اتخاذ القرار، وتحمل ما ترتب عليه، فإن أصاب شجعه وشد على يده، وإن أخطأ قوَّمه وسدده بلطف؛ فهذا مما يعوده على مواجهة الحياة، وحسن التعامل مع المواقف المحرجة.

٦- فهم طبائع الأولاد ونفسياتهم: وهذه المسألة تحتاج إلى شيء من الذوق، ودقة النظر. وإذا وفق المربي لتلك الأمور، وعامل أولاده بذلك المقتضي – كان حريًّا بأن يحسن تربيتهم، وأن يسير بهم على الطريقة المثلى.

٧- تقدير مراحل العمر للأولاد: فالولد يكبر، وينمو تفكيره، فلا بد أن تكون معاملته ملائمة لسنه وتفكيره واستعداده، وألا يعامل على أنه صغير دائمًا، ولا يعامل – أيضًا – وهو صغير على أنه كبير؛ فيطالب بما يطالب به الكبار، ويعاتب كما يعاتبون، ويعاقب كما يعاقبون.

٨- تلافي مواجهة الأولاد مباشرة: وذلك قدر المستطاع خصوصًا في مرحلة المراهقة، بل ينبغي أن يقادوا عبر الإقناع، والمناقشة الحرة، والحوار الهادئ البناء، الذي يجمع بين العقل والعاطفة.

٩- الجلوس مع الأولاد: فمما ينبغي للأب – مهما كان له من شغل – أن يخصص وقتًا يجلس فيه مع أولاده يؤنسهم فيه، ويسليهم، ويعلمهم ما يحتاجون إليه، ويقص عليهم القصص الهادفة؛ لأن اقتراب الولد من أبويه ضروري جدًّا؛ وله آثاره

الواضحة، فهذا أمر مجرب؛ فالآباء الذين يقتربون من أولادهم؛ ويجلسون معهم ويمازحونهم – يجدون ثمار ذلك على أولادهم، حيث تستقر أحوال الأولاد، وتهدأ نفوسهم، وتستقيم طباعهم.

١٠- العدل بين الأولاد: فما قامت السماوات والأرض إلا بالعدل، ولا يمكن أن تستقيم أحوال الناس إلا بالعدل؛ فمما يجب على الوالدين تجاه أولادهم أن يعدلوا بينهم، وأن يجتنبوا تفضيل بعضهم على بعض، سواء في الأمور المادية كالعطايا والهدايا والهبات، أو الأمور المعنوية، كالعطف، والحنان، وغير ذلك.

١١- إشباع عواطفهم: فمما ينبغي مراعاته مع الأولاد إشباع عواطفهم، وإشعارهم بالعطف، والرحمة، والحنان؛ حتى لا يعيشوا محرومين من ذلك، فيبحثوا عنه خارج المنزل؛ فالكلمة الطيبة، واللمسة الحانية، والبسمة الصادقة، وما جرى مجرى ذلك - له أثره البالغ في نفوس الأولاد.

١٢- النفقة عليهم بالمعروف: وذلك بكفايتهم، والقيام على حوائجهم؛ حتى لا يضطروا إلى البحث عن المال خارج المنزل.

١٣- إشاعة الإيثار بينهم: وذلك بتقوية روح التعاون بينهم، وتثبيت أواصر المحبة فيهم، وتعويدهم على السخاء، والشعور بالآخرين؛ حتى لا ينشأ الواحد منهم مغاليًا في حب ذاته، ولا هم له إلا خاصة نفسه.

١٤- الإصغاء إليهم إذا تحدثوا، وإشعارهم بأهمية كلامهم: فمثل هذا العمل له آثار إيجابية كثيرة منها:

أ- أن هذا العمل يعلم الولد الطلاقة في الكلام.

ب- يساعده على ترتيب أفكاره وتسلسلها.

جـ- يدربه على الإصغاء، وفهم ما يسمعه من الآخرين.

د- أنه ينمي شخصية الولد، ويصقلها.

هـ- يقوي ذاكرته، ويعينه على استرجاع ما مضي.

و- يزيده قربًا من والده.

ز- يجعله متوازنًا نفسيًا.

الأم ودورها في توفير الصحة النفسية للأبناء:

١) الأمومة والحنان: الحنان هو الذي يجعل الابن إنسانًا سويًا خاليًا من الاضطرابات النفسية، وتكون علاقاته الاجتماعية سوية وحياته مستقرة.

٢) تجنب الألفاظ الجارحة وغرس الثقة بنفسه.

٣) تجنب الخشونة والعنف والقسوة ، والضرب في العقاب ، لوقايته من العناد ، وعدم الطاعة، والانحراف في السلوك.

٤) الاستعداد للتضحية من أجل الابن المراهق، كي يتعلم القدوة الصالحة في السلوك القائم على خدمة الآخرين.

٥) غرس القيم الروحية:الصلاة والتردد على المسجد، والتثقيف الديني من خلال قراءة القرآن لحمايته من الانحراف السلوكي.

٦) تكون الأم صديقة لأبنائها حافظة لأسرارهم، كي تتمكن من مساعدتهم وإرشادهم إلى الطريق السليم في تصرفاتهم.

٧) تجنب الانفعالات والعصبية في تعاملها مع أبنائها، بل تلجأ إلى الحوار والاقتناع بالهدوء والعطف والبعد عن التهديد.

٨) الأم الحكيمة: تخدم أولادها ، وتقدرهم ، فيخدمونها ويطيعونها.

٩) تعمل على تثقيف ذاتها: لتتعامل مع زوجها وأبنائها الأطفال والمراهقين بعقلية ناضجة بعيدة عن العنف والتهور.

١٠) تتجنب الفرقة في المعاملة بين أبنائها لوقايتهم من الحقد والغيرة والكراهية ، والعنف وسوء معاملتهم لبعضهم.

١١) تحب أبناءها وتكون قدوة صالحة في التعامل معهم في السلوك، والحديث، والاحترام والتقدير لمشاعرهم.

١٢) تجنب المواقف التي تثير غضب الأبناء فالوقاية خير من العلاج.

١٣) القدرة على اكتشاف أعراض الأمراض النفسية والجسمية، والعقلية بصورة مبكرة، واتخاذ اللازم نحو العلاج، والوقاية.

١٤) تساعد على أن يسود البيت الجو العائلي الهادئ كي تساعد على نمو الأبناء نموًّا طبيعيًّا من جميع الوجوه جسميًّا وعقليًّا ونفسيًّا واجتماعيًّا.

قالوا عن دور الأم:

- قال نابليون: (مستقبل الولد هو من صنع أمه).
- ويقول بيتشر: (قلب الأم مدرسة الطفل). فلنأخذ معنا حكمة هذين الحكيمين الغربيين.
- وهذا إمام دار الهجرة مالك بن أنس – رحمه الله تعالى- في بيت علم ودين، فكان أبوه من رواة الحديث، وكان جده لأبيه من كبار التابعين، كما أن جد أبيه صحابي جليل، وكانت أمه من خيار الأمهات، ولذا اجتهدت في حثه على تحصيل العلم الشرعي، ووصّته بالتعبد والسّمت الحسن. يقول مالك: (قلت لأمي أذهب فأكتب العلم؟ فقالت: تعال فالبس ثياب العلم، فألبستني ثيابًا مشمرة وعمَّمتني، ثم قالت: اذهب فاكتب الآن) قال مالك: (كانت أمي تُعممني، وتقول لي اذهب إلى ربيعة فتعلم من أدبه قبل علمه). فكان الإمام مالك بإذن ربه.

* * *

طرفة باللغة العامية (حالات الأم مع مواليدها):

الحالة	الطفل الأول	الطفل الثاني	الطفل الثالث
الملابس	تلبس هدوم الحمل من أول لما تعرف أنها حامل	تحاول أن تلبس هدومها العادية لأطول فترة ممكنة	هدوم الحمل هي هدومها العادية اليومية
الإعداد للطفل	كل دقيقة تغيير للطفل.. وتحاول تخلي ريحته حلوة	كل ثلاث ساعات	لما ريحته تطلع
القلق	من أول خبطة تجري عليه وتشيله	تشيله لو حست إن خلاص فيه عربية حتخبطه	تقول له: أحسن..علشان تتربى.... خلي العربية تدوسك
الأكل	ترمي أي حاجة تقع على الأرض	تغسلها بشوية مية	تمسحها في هدومها
الفسح	الملاهي... المراجيح..النادي	النادي	السوق
عندما تخرج	تسيبه مع أكثر الناس اهتمامًا به وتتصل تطمئن عليه كل خمس دقائق	تسيبه مع أي حد... وهي على الباب تفتكر تسيب رقم التليفون بتاع المكان اللي هي رايحاه	تسيبه مع أي حد فاضي.. مع تحذير بأن محدش يتصل بيها إلا في حالة يكون في الموضوع دم أو حريق

الحالة	الطفل الأول	الطفل الثاني	الطفل الثالث
في البيت	كل دقيقة تتفرج على ابنها وهو نايم	من وقت للتاني تتأكد أن الكلب ماكلش دراع الولد	تستخبي منهم على قدر ما تستطيع
لو بلع قرشًا	تطلب عمل أشعة للولد	تستنى بشوية قلق أنه يبلع الفلوس وتتهضم	تخصمه من مصروفه

عزيزي الأب لضبط نفسية أبنائك:

راقِبْ أفكارَكَ لأنها ستُصبِحُ أفعَالًا.

راقِبْ أفعالَكَ لأنها ستُصبِحُ عادات.

راقِبْ عاداتَكَ لأنها ستُصبِحُ طِباعًا.

راقِبْ طِباعَكَ لأنها ستُحدِّدُ مصِيرَك ومصير أبنائك.

راقِبْ مصِيرَكَ لأنه سيُصبِحُ أفكارًا.

٢٠ طريقة تظهر بها لأولادك أنك تحبهم(١).

١ - اقض بعض وقت مع أولادك كل منهم على حدة، سواء أن تتناول مع أحدهم وجبة الغذاء خارج البيت أو تمارس رياضة المشي مع آخر، أو مجرد الخروج معهم كل على حدة، المهم أن تشعرهم بأنك تقدر كل واحد فيهم بينك وبينه دون تدخل من إخوته الآخرين أو جمعهم في كلمة واحدة حيث يتنافس كل واحد فيهم أمامك على الفوز باللقب ويظل دائمًا هناك من يتخلف وينطوي دون أن تشعر به.

٢ - ابنِ داخلهم ثقتهم بنفسهم بتشجيعك لهم وتقديرك لمجهوداتهم التي يبذلونها وليس فقط تقدير النتائج كما يفعل معظمنا.

---

(١) مقالة بالإنترنت للأستاذ/ جاسم المطوع.

٣- احتفل بإنجازات اليوم، فمثلا أقم مأدبة غداء خاصة لأن ابنك فلانًا فقد سنته اليوم، أو لأن آخر اشترك في فريق كرة القدم بالمدرسة، أو لأن الثالث حصل على درجة جيدة في الامتحان، وذلك حتى يشعر كل منهم أنك مهتم به وبأحداث حياته، ولا تفعل ذلك مع واحد منهم فقط حتى لو كان الآخر لا يمر بأحداث خاصة، ابحث في حياته وبالتأكيد سوف تجد أي شيء، وتذكر أن ما تفعله شيء رمزي وتصرف على هذا الأساس حتى لا تثير الغيرة بين أبنائك فيتنافسوا عليك ثم تصبح بينهم العداوة بدلًا من أن يتحابوا ويشاركوا بعضهم البعض.

٤- علم أولادك التفكير الإيجابي بأن تكون إيجابيًا، فمثلًا بدلًا من أن تعاتب ابنك لأنه رجع من مدرسته وجلس على مائدة الغداء وهو متسخ وغير مهندم قل له «يبدو أنك قضيت وقتًا ممتعًا في المدرسة اليوم».

٥- أخرج ألبوم صور أولادك وهم صغار واحك لهم قصص عن هذه الفترة التي لا يتذكرونها.

٦- ذكرهم بشيء قد تعلمته منهم.

٧-قل لهم كيف أنك تشعر أنه شيء رائع أنك أحد والديهم وكيف أنك تحب الطريقة التي يشبّون بها.

٨- اجعل أطفالك يختارون بأنفسهم ما يلبسونه فأنت بذلك تريهم كيف أنك تحترم قراراتهم.

٩- اندمج مع أطفالك في اللعب مثلا كأن تتسخ يداك مثلهم من ألوان الماء أو الصلصال وما إلى ذلك.

١٠- اعرف جدول أولادك ومدرسيهم وأصدقائهم حتى لا تسألهم عندما يعودون من الدراسة بشكل عام «ماذا فعلتم اليوم» ولكن تسأل ماذا فعل فلان وماذا فعلت المدرسة فلانة، فيشعر أنك متابع لتفاصيل حياته وأنك تهتم بها.

١١- عندما يطلب منك ابنك أن يتحدث معك لا تكلمه وأنت مشغول في شيء آخر كالأم عندما تحدث طفلها وهي تطبخ أو وهي تنظر إلى التلفزيون أو ما إلى ذلك،

ولكن أعط تركيزك كله له وانظر في عينيه وهو يحدثك.

١٢- شاركهم في وجبة الغداء ولو مرة واحدة في الأسبوع، وعندئذٍ تبادل أنت وأولادك التحدث عن أحداث الأسبوع، وأكرر لا تسمعهم فقط بل احك لهم أيضًا ما حدث لك.

١٣- اكتب لهم في ورقة صغيرة كلمة حب أو تشجيع أو نكتة وضعها جانبهم في السرير إذا كنت ستخرج وهم نائمون، أو في شنطة مدرستهم حتى يشعرون أنك تفكر فيهم حتى وأنت غير موجود معهم.

١٤- أسمع طفلك بشكل غير مباشر وهو غير موجود (كأن ترفع نبرة صوتك وهو في حجرته) حبك له وإعجابك بشخصيته.

١٥- عندما يرسم أطفالك رسومات صغيرة ضعها لهم في مكان خاص في البيت وأشعرهم أنك تفتخر بها.

١٦- لا تتصرف مع أطفالك بالطريقة التي كان يتصرف بها والداك معك دون تفكير، فإن ذلك قد يوقعك في أخطاء مدمرة لنفسية ابنك.

١٧- بدلا من أن تقول لابنك أنت فعلت ذلك بطريقة خطأ قل له: لما لا تفعل ذلك بالطريقة الآتية. وعلمه الصواب.

١٨- اختلق كلمة سر أو علامة تبرز حبك لابنك ولا يعلمها أحد غيركم.

١٩- حاول أن تبدأ يومًا جديدًا كلما طلعت الشمس تنسى فيه كل أخطاء الماضي، فكل يوم جديد يحمل معه فرصة جديدة يمكن أن توقعك في حب ابنك أكثر من ذي قبل وتساعدك على اكتشاف مواهبه.

٢٠- احضن أولادك وقبلهم وقل لهم: إنك تحبهم كل يوم، فمهما كثر ذلك هم في احتياج له دون اعتبار لسنهم صغارًا كانوا أو بالغين أو حتى متزوجين ولديك منهم أحفاد.

* * *

الفهرس

التربية الجهادية والعسكرية

التربية الوطنية

التربية القيادية

التربية الوقائية والأمانية

التربية النفسية (العواطف والانفعالات)

***